

Kichererbsen mit Curry & Rupp Feinster Streich mit Gouda

Hauptspeise

Gemüse

Glutenfrei

Herbst

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Olivenöl mit Karotten, Sellerie, Melanzani, Koriander, Kümmel, Pfeffer und Salz ca. 10 Minuten mit Deckel dünsten.

Abgetropfte Kichererbsen, Rupp Feinster Streich mit Gouda, Currypulver, Wasser und Gemüsebrühwürfel hinzufügen, gut vermischen und ca. 5 Minuten erwärmen. Petersilie hacken. Mit Petersilie und Zitronensaft mischen und servieren.

Ein Tomatensalat passt gut zu diesem Gericht.

Tipp: Man kann auch 200 g getrocknete Kichererbsen verwenden. Diese für 12 Stunden einweichen und in ausreichend frischen Wasser weichkochen.



ZUTATEN

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen,
geschält

1 rote Zwiebel, geschält

150 g Karotten, geschält in
Stücken (1cm)150 g Stangensellerie,
geschält

in Stücken (1cm)

150 g Melanzani, in
Stücken

(1cm)

½ TL Koriander, ganz

½ TL Kümmel, ganz

½ TL Pfeffer schwarz,
frisch

gemahlen

½ - 1 TL Salz

350 g Kichererbsen, gegart
(Abtropfgewicht)175 g Rupp Feinster
Streich

mit Gouda

1 TL Currypulver

130 g Wasser

1 Gemüsebrühwürfel für
0,5 l¼ Bund Petersilie, fein
gehackt

1 EL Zitronensaft

