

Curry mit Kichererbsen

Zutaten

für 4 Personen

250g getrocknete **Kichererbsen** (über Nacht eingeweicht)

1 TL **Salz**

2 EL **Öl**

400g **Rindsgeschnetzeltes**

½ **Zwiebel**, fein gehackt

200g **Blumenkohl**

200g **Zucchetti**, in ca. 4 cm langen dünnen Streifen geschnitten

2 EL milder **Curry**

2.5 dl **Wasser**

2.5 dl **Rahm**

0.5 TL **Salz**

wenig **Curry**

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. eingeweichte Kichererbsen gründlich spülen und matschige entfernen, ca. 30 Min. im Dampfkochtopf oder 60 Min. im Steamer mit Salz bei 100°C dämpfen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch auf grosser Stufe anbraten. Zwiebel, Blumenkohl und Zucchetti zugeben, sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter Rühren dämpfen.
3. Curry begeben und mitdämpfen
4. Mit Wasser ablöschen und aufkochen, Kochzeit ca. 5 Minuten
5. Mit Rahm verfeinern und mit Salz, Curry und Pfeffer nach Belieben würzen.

