SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Kashmir Curry | Kichererbsen | Grüner Spargel

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 55 min

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Zutaten

1 Esslöffel Erdnussöl

1 Bündel Grüner Spargel (500 g) in ca. 2 cm lange Stücke geschnitten

1 Esslöffel Zucker

1 Kleine(s) Zwiebel in Würfel geschnitten

1 Esslöffel Kashmir Curry

100 ml Mangosaft

250 ml Kokosmilch

1 Kichererbsen, gegart (240 g Abtropfgewicht)

Salz

Koriander (optional)

ZUBEREITUNG

1. Topf erhitzen, ca. 1 EL Erdnussöl zugeben.

2. Spargelstücke zugeben und mit 1 EL Zucker bestreuen.

3. Bei mittelhoher Hitze etwa 1 Minute karamellisieren (leichte Farbgebung empfohlen), dann Zwiebelwürfel zugeben, kurz mitschwitzen und salzen.

4. Mit 1 - 2 EL Currypulver bestäuben. Durchschwenken und mit Mangosaft ablöschen.

5. Kokosmilch und Kichererbsen zugeben und aufkochen bis der Spargel al dente gegart ist.

6. Mit Salz abschmecken und servieren. Gegebenenfalls mit frischem Koriander garnieren.

Tipp

1. Im Winter auch gut mit Rosenkohl statt Spargel!