



Rosenkohl Curry mit Kichererbsen

Zutaten: Mise en place:

250 g Dinkelreis
500 ml Gemüsebrühe

2 EL Öl
1 kleine Zwiebel (fein schneiden)
1 Knoblauchzehe (fein hacken)
2 cm Ingwer (fein hacken)

1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Zimt
1/2 TL Ras el Hanout
2 TL Curry

200 g Rosenkohl (waschen, Stilansätze
abschneiden, halbieren)
1 Tomate (kleine Stücke schneiden)
1 Dose Kokosmilch (440 ml)

150 g Kichererbsen
Salz

frischer Koriander
Dinkelreis

Zubereitung:

Reis kochen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl kurz anbraten.

Gewürze zugeben und für 1/2 Minute unter Rühren mit
anbraten.

Rosenkohl, Tomaten und die Kokoscreme bzw.
ca. 50 ml der Flüssigkeit dazu geben und ca. 8 Minuten
anschwitzen.

Restliche Kokosmilch dazu geben und weitere 10
Minuten köcheln lassen.
Damit der Rosenkohl gar aber nicht weich wird
wenn nötig noch Wasser nachgießen.

Kichererbsen dazu geben ud mit Salz abschmecken.
Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen.

mit Reis und frischen Koriander servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!