




Kichererbsen in Tomaten-Soße.

 **25 Min.**  **30 Min.**  **mittel**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

- Zwiebel(n)
- EL Kokosöl (z.B. Naturgut)
- TL Currypulver
- Salz & Pfeffer
- g stückige Tomaten aus der Dose (z.B. Pizzatomaten von San Fabio)
- ml Kokosmilch (z.B. Taste of Asia)
- EL süße Thai-Chilisoße (z.B. Taste of Asia)
- g TK-Gemüsemix, u.a. mit Brokkoli, Möhren, Blumenkohl (z.B. Naturgut)
- g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- vegane TK-Rice Nuggets (z.B. Food for Future)

- 1** Für die Soße schälst du die Zwiebel und schneidest sie in feine Würfel, währenddessen kannst du die Hälfte des Öls in einem Topf heiß werden lassen. Dann gibst du die Zwiebelwürfel hinein und brätst sie bei mittlerer Hitze glasig an. Currypulver, Salz und Pfeffer drüberstreuen und kurz mitbraten.
- 2** Jetzt gibst du Dosentomaten, Kokosmilch und die Chilisoße zu deinen aromatisierten Zwiebeln. Ordentlich umrühren, den Topf mit einem Deckel abdecken und die Soße bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Vergiss nicht, zwischendurch immer mal wieder umzurühren und ggf. etwas Wasser hinzuzufügen, wenn die Soße zu dick wird.
- 3** Als nächstes bereitest du das Gemüse vor: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, etwas salzen und dann das tiefgefrorene Gemüse darin ca. 5 Min. kräftig kochen.
- 4** Die Kichererbsen kippst du in ein Sieb, spülst sie ordentlich mit kaltem Wasser ab und lässt sie gut abtropfen. Lass nun das restliche Öl in dem Topf heiß werden und röste die Kichererbsen darin gut an, sodass sie etwas Farbe bekommen.
- 5** Gemüse durch das Sieb abgießen, in die Pfanne geben und ca. 5 Min. mitbraten.
- 6** Währenddessen bereitest du noch die Rice Nuggets nach Packungsangabe zu.

Kichererbsen in Tomaten-Soße.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 7 Deine Soße sollte mittlerweile einen köstlichen Duft verbreiten, nimm sie vom Herd und püriere sie. Hast du das erledigt, gießt du sie über die Kichererbsen-Gemüse-Mischung. Einmal umrühren und alles mit Currypulver, Chilisoße, Salz und Pfeffer optimal abschmecken.
- 8 Gemüse-Pfanne auf Schälchen verteilen und die knusprigen Rice Nuggets dazu servieren. Als Topping eignen sich ein paar feine Lauchzwiebelringe.