

regionales Apfel-Curry

🕒 45 min 👤 4 Personen

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 2 Äpfel
- 130 g getrocknete Kichererbsen (=1 Dose)
- 2 Daumengrößen Ingwer
- 500 g Kokosmilch
- rotes Curry (optional)
- Kümmel (optional)
- Salz&Pfeffer

Zubereitung

1. Kichererbsen zubereiten.
2. Kartoffeln kochen bis sie bissfest sind.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Ingwer in feine Streifen schneiden.
4. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln in Würfel schneiden und mit Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Kümmel, rotes Curry sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und weiter anbraten.
5. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, Kichererbsen und Äpfel hinzugeben und weiter braten lassen.
6. Mit Kokosmilch ablöschen und etwas köcheln lassen. Anschließend servieren.

guten Appetit!



- Es hört sich erstmal ungewöhnlich an, die Äpfel passen aber hervorragend zu dem Curry.
- Kartoffeln in Gemüsebrühe kochen gibt einen intensiveren Geschmack