



Kürbis-Fisolencurry mit Kichererbsen

Zutaten (für 2 Personen)

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Rapsöl

200 g Hokkaidokürbis

320 ml Gemüsebrühe

1 TL Kreuzkümmel

1-2 TL gelbe Currypaste (ja nach Schärfe)

1 Handvoll Fisolen (ca. 120 g)

½ Dose Kichererbsen (ca. 120 g)

Salz, Pfeffer

Je nach Konsistenz: evtl. 1-2 TL
Kartoffelstärke

Zur Garnitur:

2 EL Naturjoghurt/Sojajoghurt

Wer mag: Koriander fein gehackt

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Kürbis in Würfel schneiden. In Rapsöl Zwiebel und Knoblauch kurz glasig anschwitzen und Kürbis dazugeben und kurz mit anschwitzen. Suppe angießen, mit Currypaste und Kreuzkümmel würzen und einmal aufkochen. Danach die Hitze reduzieren und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Fisolen putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen. Fisolen und Kichererbsen zum Curry geben und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz des Currys könnt ihr es auch mit Kartoffelstärke noch binden. Mit jeweils 1 EL Joghurt und evtl. gehacktem Koriander garnieren.

