

Kashmir Curry | Kichererbsen | Grüner Spargel

Dauer: 50 min
Schwierigkeit: Mittel
Zusatzinfos: Vegan

Zutaten für 4 Personen:

Equipment

1 Topf

Zutaten

1 EL Erdnussöl
1 Bund grüner Spargel (500 g) in ca. 2 cm lange Stücke geschnitten
1 EL Zucker
1 kleine Zwiebel in Würfel geschnitten
1 – 2 EL Kashmir Curry
100 ml Mangosaft
250 ml Kokosmilch
1 Dose Kichererbsen, gegart (240 g Abtropfgewicht)
Salz
optional Koriander

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!

