



# Kichererbseneintopf

## Zutaten

- 400g Kichererbsen (Konserve)
- 4 Karotten à 100g
- 2 Zwiebeln à 60g
- Frischer Ingwer (30g)
- 2 EL Rapsöl
- 200 ml Kokosmilch ungesüßt
- 2 EL Rosinen
- Curry, Cayennepfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel

## Zubereitung

Kichererbsen abtropfen lassen. Karotten fein würfeln, Zwiebeln schälen und fein würfeln, Ingwer fein würfeln. Karotten, Zwiebel und Ingwer mit Rapsöl in einer beschichteten Pfanne anbraten, Curry dazugeben und mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, Kichererbsen und Rosinen dazugeben und kurz köcheln lassen. Mit Cayennepfeffer, Kardamom und Kreuzkümmel abschmecken.

Pro Portion ca. 596kcal, Kh: 66g, F: 28g, E: 19g