

### Veganer Kichererbsen-Curry

#### Zutaten:

- 2 Dosen Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl

#### Zubereitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Karotten und Paprika darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Knoblauch, Currypulver und Kurkuma hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.
3. Kichererbsen und Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

#### Nährwertangaben:

Dieses Rezept ergibt etwa 4 Portionen. Jede Portion enthält ungefähr:

- Kalorien: 400
- Protein: 14g
- Fett: 20g
- Kohlenhydrate: 45g
- Ballaststoffe: 10g