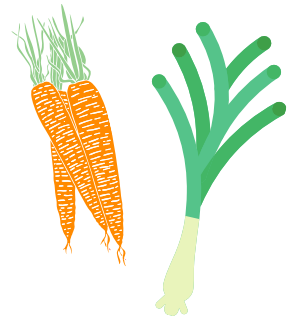


# LAUCH CURRY

---



## Zutaten 3 Portionen:

1 dicken Lauch  
2 Karotten  
150 g Kichererbsen  
100 g Erbsen  
1 Stück Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
Kokosmilch (400 ml)  
2 EL Kokosöl  
3 TL Currypulver  
1 TL Kurkuma  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz , Basmatireis  
50 g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)

## Zubereitung:

Den Lauch gründlich putzen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Ebenso den Ingwer und Knoblauch. Reis nach Packungsanleitung kochen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer, Knoblauch darin scharf anbraten und dann den Lauch und die Möhren hinzugeben. Alles für fünf Minuten anbraten. Gewürze hinzugeben und gut untermischen. Dann Kichererbsen und 200 ml Kokosmilch hinzugeben und alles weich köcheln lassen. Am Ende noch Erbsen und weitere 200 ml Kokosmilch untermischen und fünf Minuten mit köcheln lassen und alles abschmecken.