

SOMMERLICHES TOMATEN-HOKKAIDO- CURRY



Zutaten für 2 Personen:

- 500g Hokkaido
- 350g Tomaten
- 300ml Sojasahne
- 100ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 100ml Wasser
- 250g Kichererbsen
- Salz, Pfeffer
- 3 TL Currypulver
- 1 Prise Chilliflocken
- 1/2 Zwiebel
- Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl anrösten. Den Hokkaido ebenfalls klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die gewaschenen Kichererbsen mit Salz und getrockneten Gewürzen marinieren. Bei 200 Grad im Ofen etwa 20 Minuten knusprig braten. Währenddessen Currypulver, Chilliflocken, 100ml Sojasahne, pflanzliche Milch und das Wasser zum Kürbis hinzufügen.

Die Tomaten klein schneiden und sie auch zum Kürbis geben. Dann die restliche Sojasahne nach und nach dazu gießen, wenn es zu wenig Flüssigkeit ist gerne noch etwas mehr Wasser oder Pflanzenmilch hinzufügen. Nun alles köcheln lassen bis der Kürbis durch ist.

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gerösteten Kichererbsen hinzufügen