

Kichererbsen-Süßkartoffel-Pfanne

Reicht für

4 Personen

Zutaten

100 g Kichererbsen
500 g Süßkartoffel(n)
3 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
500 g Tomaten
50 g Mandelmus
400 ml Kokosmilch
2 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Teelöffel scharfer Paprika (gemahlen)
Kokosfett zum Braten

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in weichem Wasser einweichen.

Das Einweichwasser von den Kichererbsen abgießen und diese mit frischen, weichem Wasser 1 Stunde lang weich kochen.

Die Süßkartoffel(n) schälen und in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen mit etwas Kokosfett in der Bratpfanne anrösten.

Die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden und, zusammen mit den Kichererbsen und den Süßkartoffelwürfeln mit in die Pfanne geben.

Die übrigen Zutaten zu einer Sauce verrühren und über das Gemüse gießen.

Alles gut verrühren und 25 Minuten lang köcheln lassen.

haltbar machen

einfrieren

Zubereitungszeit

Vorbereitung: 45 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten.