



# ROTES KICHERERBSEN CURRY MIT SARI [GELBE LINSEN]

## QimiQ VORTEILE

- Cremiger Genuss bei weniger Fett und weniger Cholesterin
- Einfache und schnelle Zubereitung
- Tiefkühlstabil



15



leicht

## ZUTATEN FÜR 750 G

<b>100 g</b>	
<b>200 g</b>	Kichererbsen
<b>50 g</b>	gelbe Linsen [Sari]
<b>80 g</b>	weisse Zwiebeln, fein gehackt
<b>30 g</b>	Olivenöl
<b>50 g</b>	Currypaste, rot
<b>100 g</b>	Gemüsebouillon
<b>20 g</b>	Zitronengras
<b>10 g</b>	Ingwerknolle
<b>5 g</b>	Salz
<b>2 g</b>	Kaffir Limettenblätter
<b>100 g</b>	Mango(s), gewürfelt
<b>6 g</b>	Stärke Novation 4600

## ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen über Nacht einweichen und im gesalzenem Wasser weichkochen. Gelbe Linsen in Salzwasser weichkochen und abseihen.
2. Zwiebel in Olivenöl glasig anrösten. Currypaste dazugeben, glatt rühren und mit Gemüsefond aufgiessen. QimiQ Saucenbasis und Kichererbsen dazugeben und glatt mixen. Gelbe Linsen dazumischen.
3. Mit Zitronengras, Ingwer und Salz würzen und 4 Minuten köcheln lassen. Mangowürfel und Kaffir dazugegen, abschmecken und mit Stärke binden.