



ROTES KICHERERBSEN CURRY MIT SARI [GELBE LINSEN]

QimiQ AVANTAGES

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



15



INGRÉDIENTS POUR 750 G

100 g	
200 g	Pois chiche
50 g	gelbe Linsen [Sari]
80 g	weiße Zwiebel(n), finement hachées
30 g	Huile d'olive
50 g	Currypaste_Pâte de curry, rot
100 g	Bouillon de légumes
20 g	Zitronengras
10 g	Gingembre frais
5 g	Sel
2 g	Kaffir Limettenblätter
100 g	Mango(s), coupé en dés
6 g	Stärke Novation 4600

PRÉPARATION

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.