



ROTES KICHERERBSEN CURRY MIT SARI [GELBE LINSEN]

QimiQ AVANTAGES

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



15



INGRÉDIENTS POUR 747 G

100 g	
200 g	Pois chiche
50 g	gelbe Linsen [Sari]
80 g	weiße Zwiebel(n), fein gehackt
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

ZUM BINDEN

5 g	Fécule de maïs
15 g	Bouillon de légumes

PRÉPARATION

1. Kichererbsen über Nacht einweichen und in Salzwasser 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. Mit Maisstärke / Gemüsefond Mischung binden und 4 Minuten köcheln lassen. Mangowürfel und Kaffir dazugeben und abschmecken.