



ROTES KICHERERBSEN CURRY MIT SARI [GELBE LINSEN]

QimiQ VORTEILE

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



15



leicht

ZUTATEN FÜR 750 G

100 g	QimiQ Sahne-Basis
200 g	Kichererbsen
50 g	gelbe Linsen [Sari]
80 g	weiße Zwiebel(n), fein gehackt
30 g	Olivenöl
50 g	Currypaste, rot
100 g	Gemüsebrühe
20 g	Zitronengras
10 g	Ingwerknolle
5 g	Salz
2 g	Kaffir Limettenblätter
100 g	Mango(s), gewürfelt
6 g	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.