



# ROTES KICHERERBSEN CURRY MIT SARI [GELBE LINSEN]

## QimiQ AVANTAGES

- Saveur crémeuse avec moins de matières grasses et moins de cholestérol
- Préparation simple et rapide



15



simplement

## INGRÉDIENTS POUR 747 G

<b>100 g</b>	QimiQ Sauce Base
<b>200 g</b>	Pois chiche
<b>50 g</b>	Lentilles jaunes [Sari]
<b>80 g</b>	Oignons blancs, finement hachées
<b>30 g</b>	Huile d'olive
<b>50 g</b>	Pâte de curry, rouge
<b>100 g</b>	Bouillon de légumes
<b>20 g</b>	Citronnelle
<b>10 g</b>	Gingembre frais
<b>5 g</b>	Sel
<b>2 g</b>	Kaffir Feuilles de limettes
<b>100 g</b>	Mangue, coupé en dés

## ZUM BINDEN

<b>5 g</b>	Fécule de maïs
<b>15 g</b>	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 dazugegen und abschmecken.