



# ROTES KICHERERBSEN CURRY MIT SARI [GELBE LINSEN]

## QimiQ VANTAGGI

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



15



semplicement

## INGREDIENTI PER 747 G

**100 g** QimiQ Sauce Base

**200 g** Ceci

**50 g** Lenticchie gialle [Sari]

**80 g** Cipolle bianche,

**30 g** Olio d'oliva

**50 g** Pasta Curry,

**100 g** Brodo di verdura

**20 g** Citronella

**10 g** Radice di zenzero

**5 g** Sale

**2 g** Kaffir Fogli di lime

**100 g** Mango,

## ZUM BINDEN

**5 g** Maizena

**15 g** Brodo di verdura

## PREPARAZIONE

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.