

## Kichererbsen-Curry

|                        |   |
|------------------------|---|
| 300 g Kichererbsen     | Gelberbsen während 8–12 Std. in kaltem Wasser bei Zimmertemperatur einweichen, anschliessend Einweichwasser durch frisches Wasser ersetzen, ohne Salz während 30-50 Min. kochen |
| 30 g Butter            | erhitzen  |
| 1 Knoblauchzehe        | pressen   |
| 1 Zwiebel              | fein hacken, in Butter zusammen mit Knoblauch andünsten   |
| 1 säuerlicher Apfel    | fein reiben, kurz mitdämpfen  |
| 1 EL Currypulver       |   |
| ½ TL gemahlener Ingwer | beides dazugeben, sorgfältig mitandünsten, bis das Aroma sich entfaltet   |
| 2 dl Sauerrahm         |   |
| 1 dl Rahm              | beides dazu giessen, zu sämiger Sauce einkochen lassen, Kichererbsen mit der Sauce vermischen,  |
| Salz                   | würzen, auf schwacher Hitze 15 Min. ziehen lassen   |
| Petersilie             | fein schneiden, vor dem Servieren darüberstreuen  |

### Gemüse:

|                     |  |
|---------------------|--|
| 1–2 EL Butter       | in einen kalten Topf geben   |
| 600 g Saison-Gemüse | fein schneiden, in den Topf geben  |
| Salz                | beifügen, gut mit dem Gemüse mischen   |
|                     | Topf auf die Herdplatte stellen, erhitzen, bis es zischt, auf die kleinste Stufe zurückschalten. Topf zwischendurch schütteln. Deckel unbedingt geschlossen lassen. Je nach Gemüseart und je nach Grösse der Stücke während 7–15 Min. dämpfen, bis das Gemüse gerade noch knackig ist. |

**Tipp:** Abends gegessen verhilft das Gemüse zu einem guten Schlaf und einer guten Regeneration über Nacht.

