

## Veganes Curry

### Zutaten:

- 500 Gramm Quinoa
- 2-3 EL Kokosöl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Frischen Ingwer
- 200 Gramm Karotten
- 240 ml Kokosnussmilch
- 240 ml Gemüsebrühe
- 400 Gramm Kichererbsen
- 4 EL Garam Masala oder rote/gelbe Currypaste
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili, Meersalz und Pfeffer

### Zubereitung (30 Min.):

1. Falls Quinoa serviert wird, nach Verpackungsanleitung kochen.
2. In der Zwischenzeit eine mittelgroße Pfanne erhitzen. 2 EL Kokosnussöl, gehackte Zwiebel, Knoblauch, geriebener Ingwer und fein geschnittene Karotten darin erhitzen und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und unter rühren für 5 Minuten kochen lassen, bis die Karotten weicher sind.
3. 2 EL Garam Masala dazugeben und umrühren, dann Kokosnussmilch, Gemüsebrühe dazugeben. Abdecken und weiter 5 Minuten köcheln lassen.
4. In einer Pfanne wie bei Schritt 2 das restliche Kokosöl erhitzen und die Kichererbsen abtropfen, abwaschen und hineingeben. Temperatur erhöhen und die restlichen 2 EL Garam Masala dazugeben. Unter rühren etwa 5 Minuten rösten.
5. Die Hälfte der Kichererbsen in die Sauce geben und die restliche Hälfte zur Dekoration aufbewahren.
6. Ein letztes Mal mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili oder Kreuzkümmel abschmecken.
7. Quinoa verteilen, Curry darüber geben und mit den gerösteten Kichererbsen (und Nüssen) garnieren. Wenn man möchte, mit frischen Kräutern bestreuen und Limettenviertel dazu reichen.
8. Das Curry lässt sich mit anderen Gemüsesorten Brokkoli, Paprika, Erbsen, Linsen oder Pilzen erweitern.