Nah&Frisch



www.rupp.at/rezepte Professional

Kichererbsen mit Curry & Rupp Feinster Streich mit Gouda

Hauptspeise Gemüse Glutenfrei Herbst Vegetarisch

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Olivenöl mit Karotten, Sellerie, Melanzani, Koriander, Kümmel, Pfeffer und Salz ca. 10 Minuten mit Deckel dünsten.
Abgetropfte Kichererbsen, Rupp Feinster Streich mit Gouda, Currypulver, Wasser und Gemüsebrühwürfel hinzufügen, gut vermischen und ca. 5 Minuten erwärmen. Petersilie hacken. Mit Petersilie und Zitronensaft mischen und servieren.
Ein Tomatensalat passt gut zu diesem Gericht.
Tipp: Man kann auch 200 g getrocknete Kichererbsen verwenden. Diese für 12 Stunden einweichen und in ausreichend frischen Wasser weichkochen.

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 rote Zwiebel, geschält
- 150 g Karotten, geschält in Stücken (1cm)
- 150 g Stangensellerie, geschält in Stücken (1cm)
- 150 g Melanzani, in Stücken (1cm)
- ½ TL Koriander, ganz
- ½ TL Kümmel, ganz
- ½ TL Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
- ½ - 1 TL Salz
- 350 g Kichererbsen, gegart (Abtropfgewicht)
- 175 g Rupp Feinster Streich mit Gouda
- 1 TL Currypulver
- 130 g Wasser
- 1 Gemüsebrühwürfel für 0,5 l
- ¼ Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft