


 Hauptspeise



## Amaranth

mit Kichererbsen-Curry

 5 min Zubereitungszeit

 40 min Kochzeit

 668 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 Vegan



### Zutaten

---

2 Portionen

100 g Amaranth

Jodsalz

1 Dose Kichererbsen (200g)

200 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

2 El rote Currypaste

1 Apfel

400 g Bio Prinzessbohnen (TK)

Pfeffer

### Zubereitung

---

- 1 Amaranth in Salzwasser 30 Minuten köcheln und 10 Minuten quellen lassen &#40;oder nach Packungsanweisung&#41;;
- 2 Die Kichererbsen abgießen und in einen Topf geben. Gemüsebrühe, Kokosmilch und Currypaste einrühren und köcheln lassen. Je nach Geschmack können Sie die Schärfe variieren, indem Sie mehr oder wenige Currypaste nehmen.
- 3 Den Apfel gut abreiben, das Kerngehäuse herausschneiden und den Rest in etwa erbsgroße Würfel schneiden. Zu den Kichererbsen geben. Das tiefgekühlte Gemüse etwa 10 Minuten vor dem Servieren zugeben und mitköcheln lassen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Currypaste abschmecken und mit dem Amaranth servieren.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	440kJ /105kcal	2.797kJ /668kcal
Fett	5g	28g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	2g
Kohlenhydrate	12g	79g
davon Zucker	3g	20g
Eiweiß	4g	23g
Salz	0g	2g