

Feta-Kichererbsen-Curry

267 g	Kichererbsen, getrocknet oder 2 Dosen à 425 ml
1 große	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
20 g	Ingwer
2 EL	Öl
1 EL	gelbe Currypaste
1 Dose	stückige Tomaten (425 ml)
250 g	grüne Bohnen (TK)
90 ml	Schlagsahne
200 g	Feta
	Salz, Pfeffer
1/2 Bund	Koriander



Kichererbsen über Nacht einweichen, 1 Stunde kochen, abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

1 EL Öl im Topf erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.

Currypaste mitrösten, bis es duftet.

Mit 1/8 l Wasser ablöschen

Tomaten, Kichererbsen und gefrorene Bohnen zugeben.

Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

Sahne zum Curry geben und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Feta grob zerbröckeln, ins Curry rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

Curry mit Koriander bestreut anrichten.

Dazu: Reis oder Bulgur

Variante: Putenfleisch