

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.

