

# Kichererbsen Apfel-Rahm-Curry

vegan • laktosefrei • glutenfrei

## Zutaten für 6 Personen

- Bio-Kichererbsen (2 Dosen, abgetropft)
- 2 Karotten in Scheiben
- 500 g buntes Gemüse
- 1 EL Curry süß, etwas Galgant (Sonnentor)
- 2 EL Wakame Algen-Flocken
- 2 Gemüsezwiebeln
- Etwas frischer Ingwer, gerieben
- 2 Zehen Knoblauch gehackt
- 5 EL Teriyakisauce + 5 EL Mirin
- 5 EL frischer Zitronensaft
- 3 deutsche Bio Äpfel, mit Schale (Streifen)
- 1 EL Ume Paste + 1 geh. EL Shiro Miso
- 2-3 EL Apfeldicksaft + 1 EL Vollrohrzucker



Finish: 250 ml Bio Sojasahne, 100 g Sojajoghurt, 50 ml buttriges Rapskernöl, Pfeffer

Zum Servieren: Zitronenmelisse oder andere Kräuter

## Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Karotten im Palmfett hellbraun anbraten, Ingwer hinzugeben, dann Curry und Gewürze kurz mit schwenken.

Mit Mirin oder Weißwein ablöschen, Äpfel, Zwiebeln, Gemüse und abgetropfte Kichererbsen zugeben, garen bis die Gemüse al dente sind. Sojasahne und Sojajoghurt zugeben - evtl. mit Zugabe von Kichererbsen-Dosenflüssigkeit die gewünschte Saucenkonsistenz einstellen.

Mit Mirin, Shoyu, Pfeffer, Rapskernöl/Olivenöl/Leinöl und einer Prise Vollrohrzucker abrunden, süßsauer-scharf abschmecken. (evtl. Chilipulver)

Für mehr Saucenbindung einfach ein wenig Kichererbsen mit Sauce herausnehmen, mit dem Pürierstab pürieren und wieder untermischen. Zum Servieren Kräuter zugeben.

- TIPP:**
- Geröstete Sesamkörner zum Garnieren
  - Beilage: Naturreis, Bulgur oder „bayerischer Reis“ (Chiemgaukorn)