

Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne

Für 4 Portionen

1 Blumenkohl (800 g)	300 g festk. Kartoffeln	150 g Tomaten
200 g Zuckerschoten	10 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	1 Dose Kichererbsen, 425 g	2 EL Olivenöl
3 EL Currypulver	400 ml Gemüsebrühe	200 g Joghurt
1 TL Honig	Salz, Pfeffer	

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden.

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomaten waschen, halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden.

Zuckerschoten waschen und schräg halbieren.

Ingwer schälen und fein reiben.

Knoblauch, Schalotten schälen und fein hacken.

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Schalotten mit dem Blumenkohl andünsten.

Ingwer, Knoblauch und 2 EL Currypulver zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kichererbsen und Kartoffelwürfel zugeben und 20 Minuten zugedeckt garen, bis der Blumenkohl und die Kartoffeln gar sind. Nach 5 Minuten die Tomaten und Zuckerschoten zugeben.

In der Zwischenzeit Joghurt mit 1 EL Currypulver und Honig verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Die fertige Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne mit Salz, Pfeffer, Curry abschmecken und mit dem Joghurt-Dip servieren.

NN am 16. Juli 2025