



Schnelles Kichererbsencurry

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Kirschtomaten
- 530 g Kichererbsen
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 TL Curry
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese
- 1 EL Zitronensaft
- 125 g Joghurt

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und in Viertel schneiden.
2. Kichererbsen abtropfen lassen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Curry zugeben und kurz mitbraten. Kichererbsen zugeben.
4. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren und einmal aufkochen. Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln zugeben und heiß werden lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Das Kichererbsencurry auf Teller verteilen und mit Joghurt beträufelt servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	37 g
Energie	320 kcal
Fett	13 g
Protein	13 g

- ⌚ 25 Minuten
- ⊕ 3 Portionen