KIKKOMAN

Schnelles vegetarisches Curry

Gesamtzeit **30 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'307 kJ / 312 kcal

Fett: **15.6 g** Eiweiss: **11.0 g**
Kohlenhydrate: **37.7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

60 ml	Kikkoman natürlich gebraute Bio-Sojasauce
125 ml	Kokosmilch
4 TL	Maisstärke
250 g	gehackte Zwiebel
1 TL	frisch geriebenen Ingwer
1	grosse Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL	Currypulver
450 g	frisches Gemüse, in runde Scheiben geschnitten
1	Dose Kichererbsen, abgetropft und abgespült
	Mandelblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kikkoman natürlich gebraute Bio-Sojasauce, Kokosmilch und Maisstärke in 250 ml Wasser verrühren.

Schritt 2

Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch und eine Prise Currypulver hinzugeben und unter Rühren eine Minute schmoren lassen. Gemüseauswahl hinzugeben und 4 Minuten – oder bis das Gemüse ausreichend gar ist – unter Rühren braten. Kichererbsen und Mischung aus Kikkoman natürlich gebrauter Bio-Sojasauce, Kokosmilch und Maisstärke hinzufügen und zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren ca. 1 Minute kochen lassen, bis die Kichererbsen erhitzt sind.

Schritt 3

Mit Mandelblättchen garnieren. Mit Reis und nach Geschmack mit Mango-Chutney servieren.