

KICHERERBSEN – CURRY MIT PAPRIKA UND BROKKOLI CURRY DI CECI CON PEPERONI E BROCCOLI

für 4 Personen/per 4 persone

PRODUKT – PRODOTTO	MENGE QUANTITÀ	ZUBEREITUNG - PREPARAZIONE
Kichererbsen / ceci	400 g	1) Die Kichererbsen über Nacht einweichen. 2) Am nächsten Tag im Einweichwasser kochen und kalt abspülen. 3) Die Zwiebelstreifen in Olivenöl anschmoren, Kichererbsen und Brokkoli dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. 4) Mit Zitronensaft, geriebener Zitronenschale, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken, Paprikastreifen dazugeben und kurz vor der Ausgabe mit Kartoffelstärke binden. 5) Das Gemüse sollte mit etwas Biss gegart werden. 6) Verschiedene Kräuter können nach eigenen Vorlieben dazugegeben werden. *****
Paprikastreifen / paprica	100 g	
Zwiebel / cipolla	200 g	
Olivenöl / olio di oliva	20 g	
Zitronen/ limone	20 g	
Curry	12 g	
Salz / sale	4 g	
Gemüsebrühe / brodo vegetale	240 g	
Suppenwürfel veg. / prep. per brodo v.	4 g	
Kartoffelstärke / fecola di patate	16 g	
Brokkoli / broccoli	100 g	
		1) Mettere i ceci in ammollo per una notte. 2) Il giorno dopo, cuocere nell'acqua di ammollo e sciacquare con acqua fredda. 3) Soffriggere la cipolla in olio d'oliva, aggiungere i ceci, i broccoli e versare il brodo vegetale. 4) Condire con il succo e la scorza di limone grattugiata, curry, sale e pepe, aggiungere la paprica e legare con fecola di patate poco prima di servire. 5) Cuocere le verdure al dente. 6) Aggiungere diverse erbe in base alle proprie preferenze.

