

# One-Pot-Kichererbsencurry

## Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1,5 EL Olivenöl
- 400 g (aus der Dose) gehackte Tomaten
- 400 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Kreuzkummel
- 1 TL Currypulver
- nach Geschmack: Chili
- 2 EL Naturjoghurt
- oder Sojajoghurt
- Salz
- Pfeffer

Zwiebel schalen und fein hacken. Paprika putzen und mundgerecht würfeln. Zwiebelwürfel in Öl glasig andunsten. Paprika hinzufügen. Circa 2 Minuten anbraten, dann mit gehackten Tomaten und abgebrausten, abgetropften Kichererbsen abloschen. Gut verrühren, dann Tomatenmark und Gewürze hinzufügen.

Bei kleiner Hitze 15 Minuten kocheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Joghurt servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 28.10.2024

Koch/Köchin: Miriam Schneider

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)