

# Kokoscurry mit Kichererbsen und Bohnen

## Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 500 g Grüne Bohnen
- 4 EL Buchweizen
- etwas Kokosfett
- 1 kleine Zucchini
- 100 ml Weißwein
- alternativ: Apfelsaft
- 250 g (Glas oder Dose) Kichererbsen
- 800 ml Kokosmilch
- alternativ: Kokoscreme
- 200 g Tomaten
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen und vorgaren. Buchweizen in Wasser einweichen. Kräuter waschen und trocknen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Kokosfett in eine Pfanne oder einen Wok geben und erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin anbraten, Zucchiniwürfel hinzufügen. Mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen. Anschließend die Kokosmilch oder -creme in die Pfanne geben. Buchweizen, Bohnen und Kichererbsen dazugeben und kurz garen. Zum Schluss würzen und die Tomaten und Kräuter unterheben.

Nach Belieben mit frischen Kokosstreifen garnieren und mit Vollkornreis servieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 16.07.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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