

Protein-Curry mit Kichererbsen & Seitan

Bei diesem Protein-Curry mit Kichererbsen & Seitan-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Mehr Tiefe entsteht, wenn Zwiebeln und Gewürze zuerst kurz angeröstet werden, bevor Flüssigkeit dazukommt. Danach darf die Sauce sanft ziehen, damit sich die Aromen verbinden. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 45 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 45 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Seitan, gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Brokkoli, in Röschen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Kokosmilch light
- 2 EL Currypaste
- 200 g Naturreis

Zubereitung

- 01 Seitan goldbraun braten, Zwiebel & Knoblauch dazu, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 02 Currypaste einrühren, Kokosmilch angießen.
- 03 Brokkoli und Kichererbsen dazu, 10 Min köcheln lassen.
- 04 Mit Reis servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.