



Falafel Curry

Falafel Curry

1 Packung Rinatura Falafel Oriental Style Kichererbse Bio

1 Esslöffel Rinatura Kokosöl kaltgepresst Bio

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Stück(e) Ingwer (ca. 2 cm), gerieben

2 Teelöffel Lien Ying Curry gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Dose gehackte Tomaten

400 ml Rinatura Kokosnussmilch Bio

Salz und Pfeffer

0.5 Limette, davon der Saft

frischer Koriander oder Petersilie

Zum Servieren (optional):

Basmati Reis

Naan

Fladenbrot

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Falafel Curry

1.

Falafel nach Packungsanleitung zubereiten und dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen.

Zwiebel glasig dünsten, dann Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten.

Currypulver, Kreuzkümmel und Paprikapulver zugeben und einige Sekunden anrösten. Tomaten und Kokosmilch einrühren. 10–15 min. sanft köcheln lassen.

Falafel vorsichtig ins Curry geben und weitere 5 min. ziehen lassen (oder erst beim Servieren obenauf legen – dann bleiben sie knuspriger).

Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit frischem Koriander oder Petersilie toppen. Mit Basmatireis, Naan oder Fladenbrot servieren.