

Christina's version of the Caribbean Roti:

Tortillas with Chickpea Curry

(2 Pers., 20 Min.)

Zutaten:



- 1 rote Zwiebel
- ein Glas gekochte Biokichererbsen (220 g)
- 4 mittelgrosse Kartoffeln gekocht
- eine halbe Peperoni (rot, orange)
- eine Handvoll Cherrytomaten
- 250 ml Kokosmilch oder Rama Cremefine (250 g)
- geschnittene Salatblätter
- Tortillas
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma, 1 TL Caribbean Curry (Fine Food Coop) oder 1 TL Karma Oriental Spice Mix (Coop), Pfeffer

Anleitung:

1. Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Zwiebeln feingehackt dazugeben.
2. Tomaten halbieren, Peperoni in Streifen und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
3. Kartoffelstücke, Tomaten, Peperoni und Kichererbsen in die Pfanne geben.
4. Das Ganze würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter häufigem Wenden weiterköcheln. Kokosmilch oder Cremefine dazugeben. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Nochmals 10 Min. köcheln lassen.
5. Tortillas entweder in Pfanne oder Backofen aufwärmen.
6. Tortillas mit Salat und Kichererbsen-Curry belegen, einrollen und geniessen! ☺

Tipp:

Ich achte nicht immer auf die Kalorien, deshalb habe ich hier keine Angaben gemacht. Ich würde pro Mahlzeit zwei gefüllte Tortillas essen. Das Kichererbsen-Curry schmeckt auch ohne Tortillas vorzüglich und kann mit einem Blattsalat wunderbar ergänzt werden. Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, kann natürlich das Curry auch mit kleinen Pouletstücken ergänzen. Seid kreativ und habt Spass beim Kochen! ☺

Quelle:

Eigene Kreation! ☺