

## Kichererbsen mit indischer Tomaten-„Butter“ – 3-4 Portionen

\*\* Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem\*deiner Ernährungsberater\*in oder einem\*einer Gastroenterolog\*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



### Zutaten

- 5 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse\* unbehandelte Cashewnüsse
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Tasse Wasser
- 3 Tassen gekochte Kichererbsen

\*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

### Zubereitung

Die Tomaten in Viertel und die Zwiebeln grob in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Cashewnüsse und Curry dazugeben und ca. 10 Minuten schmoren, bis die Tomaten weich sind. Püriere nun den Inhalt der Pfanne. Falls nötig, gib etwas Wasser hinzu. Jetzt kommen die Kichererbsen in die Pfanne. Kurz eine Minute mitschmoren und vor dem Servieren mit Salz abschmecken.



### Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Kichererbsen aus der Familie der Hülsenfrüchte versorgen dich reichhaltig mit Eiweiß und Ballaststoffen. Die Tomaten sind reich an Lycopin, das in Verbindung mit dem Olivenöl besonders gut vom Körper aufgenommen wird.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem\*einer Ernährungsberater\*in oder einem\*einer auf CED spezialisierten Diätassistent\*in zu besprechen.