



12. Rezepte

Folgende Rezepturen wurden mit freundlicher Genehmigung der Studentenwerke zur Veröffentlichung bereitgestellt.

12.1 Gemüsegerichte

12.1.1 Kichererbsen-Curry-Pfanne

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Reis

Zutat/Artikel	Menge
Kichererbsen, trocken	14,0 kg
Paprikastreifen, bunt, frisch	10,0 kg
Kokosmilch	5,0 kg
Zwiebeln, rot, frisch, gewürfelt	4,0 kg
Frühlingszwiebeln, frisch, geschnitten	2,0 kg
Olivenöl, nativ	1,0 l
Limetten, frisch, entsaftet	4 Stück
Curry, grün	0,3 kg
Salz	0,5 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,6 kg

Zubereitung:

- Die Kichererbsen über Nacht einweichen
- Am nächsten Tag im Einweichwasser kochen und kalt abspülen
- Die Zwiebelwürfel in Olivenöl anschmoren, die Kichererbsen dazugeben und mit der Kokosmilch garen
- Mit Limettensaft und den Gewürzen abschmecken und kurz vor der Ausgabe die Paprikastreifen und die Frühlingszwiebeln hinzugeben (das Gemüse sollte mit etwas Biss gegart werden)
- Das Gericht kann unter Berücksichtigung der Mengenverhältnisse sowohl im Wok als auch in der Kippbratpfanne zubereitet werden