



## Pilzgemüse auf Kichererbsenpüree mit Lauch

**Zutaten** (ergibt 2 portionen- pro Portion 198kcal):

5g getrocknete Steinpilze  
200 ml klassische Gemüsebrühe  
250g Pfifferling  
250g Champignons  
½ Bund Thymian  
1 Stange Lauch (ca. 100 g)  
100g Möhre  
1 TL Olivenöl  
200 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)  
Salz Pfeffer, 1 Prise gemahlene Nelke

### Zubereitung:

Getrocknete Steinpilze in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und in eine kleine Schüssel geben. 130 ml Gemüsebrühe aufkochen, über die Steinpilze gießen und 20 Minuten einweichen lassen. Inzwischen Pfifferlinge gründlich mit einem Pinsel oder mit Küchenpapier putzen, große Pfifferlinge halbieren. Champignons gegebenenfalls vorsichtig waschen oder putzen, eventuell halbieren oder vierteln. Thymian waschen und trockenschütteln. Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und in etwa 1 cm breite Ringe schneiden. Die Möhre schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der restlichen Gemüsebrühe aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 8-10 Minuten dünsten. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin anbraten. Champignons, Lauch, 4 Stiele Thymian und eingeweichte Steinpilze mit dem Sud dazugeben. Zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Kichererbsen in einem Sieb kurz abspülen, abtropfen lassen, zu den Möhren geben und erhitzen. Das Pilzgemüse offen aufkochen und etwas Sud verdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Nelkenpulver abschmecken. Kichererbsen und Möhren im Topf mit einem Stabmixer pürieren. Salzen, pfeffern und das Kichererbsenpüree mit dem Pilz-Lauch-Gemüse anrichten. Mit restlichem Thymian garnieren und servieren.

## Reis mit gelbem Curry-Hähnchen und Kichererbsen

**Zutaten** (ergibt 4 Portionen- pro Portion ... kcal):

300g Wildreis oder Naturreis  
4 Hähnchenbrustfilets  
4 Frühlingszwiebeln  
2 Zwiebeln  
4 EL Rapsöl  
400ml Kokosmilch  
1 EL Fischsauce  
350 g Kichererbsen aus der Dose  
1 Hand voll Koriandergrün, 1 TL Kurkumapulver  
1 TL Korianderpulver, 1 TL Kreuzkümmelpulver

### Zubereitung:

Den Reis waschen und mit 450ml Wasser in einem Topf füllen, salzen und einmal aufkochen lassen. Sobald es aufkocht das Ganze dann für ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Röllchen zerteilen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Hähnchenbrustfilets darin anbraten und später die Zwiebelwürfel fügen. Mit den Gewürzen bestäuben und kurz anrösten. Mit der Kokosmilch ablöschen, mit Fischsauce würzen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen und in der kochenden Sauce ca. 4 Minuten garen. Auf Tellern gemeinsam mit dem Reis verteilen.