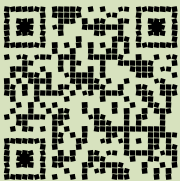




Fairtrade-Rezept

## MANGO-KICHERERBSEN-CURRY



Weitere Informationen zu Fairtrade im Landkreis:  
[www.landratsamt-roth.de/fairtrade](http://www.landratsamt-roth.de/fairtrade)

## MANGO-KICHERERBSEN-CURRY für 4 Personen



### ZUTATEN:

2	regionale Karotten
2	regionale Zucchini
2	regionale rote Paprika
1	Knoblauchzehe
1	Fairtrade Mango
1	Fairtrade Zitrone
2 EL	Öl
4 TL	Curry
600 ml	Wasser
500 g	regionale Kichererbsen
1 TL	Salz
20g	frische Minze
1 Prise	Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Die Karotten waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, ebenfalls längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Paprika waschen, und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Zitrone waschen und zunächst etwa 1 TL Schale abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

2 EL Öl in einem Topf auf hoher Stufe erhitzen, die geschnittenen Karotten, Zucchini, Paprika und Knoblauch sowie das Currypulver zirka 2 Minuten anbraten. Danach mit 600 ml Wasser und 2 EL Zitronensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze rund 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Nach der Garzeit beide Zutaten mit dem Zitronenabrieb und Pfeffer weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Minze waschen, den Stiel entfernen und die Blätter fein hacken.

Das Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, auf dem Teller anrichten und die Minze darüber geben.

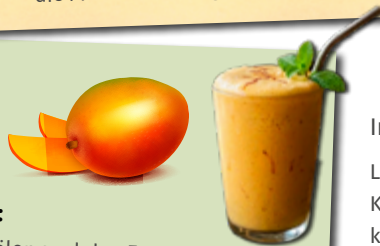
## TIPP: MANGO-LASSI für 4 Personen

### ZUTATEN:

2 reife Mangos
500 g Naturjoghurt
100 ml Milch
2 EL Honig
1 Prise Kardamom

### ZUBEREITUNG:

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Handmixgerät für mindestens 60 Sekunden mixen, bis alles glatt und schaumig ist.



### Impressum:

Landratsamt Roth -  
Kreisentwicklung  
kreisentwicklung@  
landratsamt-roth.de  
Gestaltung:LRA Roth  
Druck: Druckerei  
Rudolf Fuchs, Spalt  
Auflage: 1.000 Stück,  
April 2026



Alle regionalen Produkte finden Sie unter:  
[www.landratsamt-roth.de/direktvermarkter](http://www.landratsamt-roth.de/direktvermarkter)