

Kichererbsen-Spinat-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Babyspinat
- 400 g Kichererbsen (aus dem Glas oder getrocknet)
- Je 1 rote und gelbe Paprika
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. daumengroß)
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 TL Currygewürz
- 1 TL Kurkumagewürz
- Saft von 2 Limetten
- Pfeffer, Salz zum Abschmecken



Zubereitung Kichererbsen-Spinat-Curry:

- 1) Kichererbsen aus dem Glas abtropfen lassen bzw. getrocknete Kichererbsen nach Packungsanleitung zubereiten, so dass sie bissfest sind. Gemüse abwaschen und abtrocknen. Die Paprikaschoten von Strunk und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Die Chilischote entkernen und fein hacken.
- 2) Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die Paprikawürfel hinzugeben und 1-2 Minuten mit andünsten.
- 3) Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, und mit der Kokosmilch aufgießen.
- 4) Die Kichererbsen, Curry und Kurkuma dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 5) Anschließend die Spinatblätter dazugeben und mit geschlossenem Deckel nochmals 1-2 Minuten köcheln lassen.
- 6) Das Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Das Curry schmeckt am besten pur ohne Beilagen. Du kannst aber auch Reis dazu essen, dann schmeckt es etwas milder.

Guten Appetit!

VEGAN

GLUTENFREI

ZUCKERFREI

- Sandra Korner -