



Kichererbsen-Spinat-Korma mit Zucchini

und gerösteten Mandeln, dazu Reis



ca. 25min



2 Personen

Heute gönnst du dir ein cremiges Currygericht aus der indischen Küche mit viel frischem Gemüse und feinen, nussigen Kichererbsen, die für den besonderen Biss sorgen. Verfeinert wird alles mit gerösteten Mandelblättchen und dazu reichst du locker-aromatischen Jasminreis. Lass es dir schmecken!

- 200ml Kokosmilch
- 150g Jasminreis
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 150g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

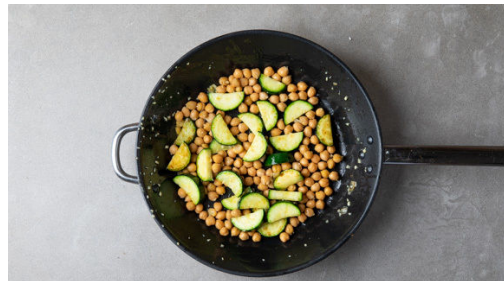
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

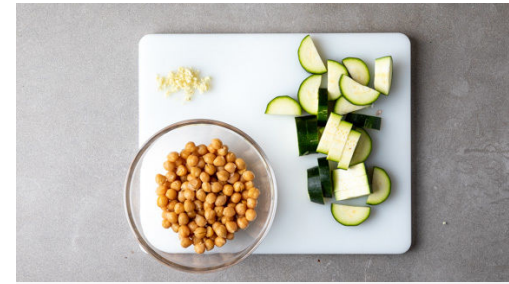
Energie 823kcal, Fett 36.1g,
Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 19.1g



50ml Kokosmilch und 250ml Wasser mit 1 Prise Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann die **Zucchini** dazugeben und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** 4-5Min. leicht bräunlich anbraten. Die **Kichererbsen** unterrühren und 1-2Min. mitbraten.



Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Currypaste** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1-2Min. unter Rühren erhitzen. Die **restliche Kokosmilch** dazugeben, einmal aufkochen lassen und anschließend 8-10Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Mandelblättchen** mit der **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Den **Spinat** portionsweise unter das **Curry** heben und zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **1/2 der gerösteten Mandelblättchen** untermischen. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Curry** darauf anrichten und mit den **restlichen gerösteten Mandelblättchen** garniert servieren.