



Kichererbsen-Spinat-Korma mit Zucchini

und gerösteten Mandeln, dazu Reis



ca. 20min



3-4 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 Mandeln und dazu reichst du locker-aromatischen Jasminreis. Lass es dir schmecken!

- 400ml Kokosmilch
- 300g Jasminreis
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 300g Babyspinat
- 2 Päckchen Aprikosenchutney

10

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

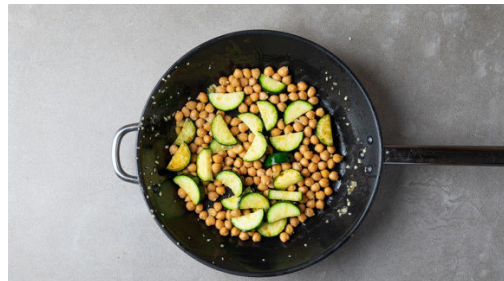
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

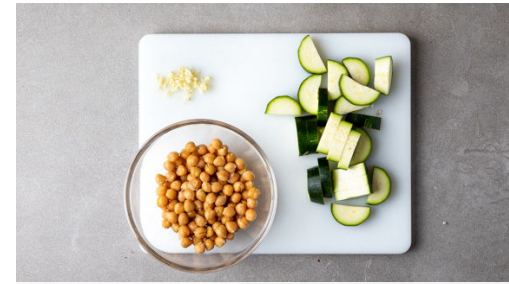
Energie 803kcal, Fett 31.9g,
Kohlenhydrate 104.1g, Eiweiß 19.3g



100ml Kokosmilch und 500ml Wasser mit 1 kräftigen Prise Salz in einem mittelgroßen 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 ½TL 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 **Mandeln** grob hacken und 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 **½ der Mandeln** untermischen. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Curry** darauf anrichten und mit den **übrigen Mandeln** sowie dem **Aprikosenchutney** garniert servieren.