



Grünes Garnelen-Kichererbsen-Curry

Low Carb mit Zucchini und Spinat



ca. 25min



2 Personen

Es geht schnell, es sieht toll aus und es schmeckt noch besser. Unsere Argumentation für dieses farbenfrohe Curry ist vielleicht nicht besonders originell, dafür dürfte sie umso überzeugender sein. Wenn sich Garnelen mit nussigen Kichererbsen in einer sämigen Kokosmilch-Spinat-Matrix treffen, dann schreien die Geschmacksknospen schon vorher innerlich Hurra. Unsere Empfehlung: Kurz den Anblick genießen – und dann rein damit!

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 100g Babyspinat
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

10

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

2

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 555kcal, Fett 28.3g,
Kohlenhydrate 44.6g, Eiweiß 26.2g



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



Die **Zwiebeln** und die **Zucchini** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2 Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch**, das **Brühgewürz** und ca. **¾ des Currypulvers** unterrühren, dann mit den **Kichererbsen samt Flüssigkeit** ablöschen. Das **Curry** 4-5 Min. sanft köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.



Die **Zucchini** längs vierteln und quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Tomate** vierteln, das **Kerngehäuse** entfernen und in ein hohes Püriergefäß geben, dann die **Tomate** in dünne Streifen schneiden.



Inzwischen den aufbewahrten **Spinat** fein schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



Einige Spinatblätter für die **Garnitur** beiseitelegen, den **restlichen Spinat** mit den **Tomatenkernen**, der **Kokosmilch** und 100ml Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren.



Die **Garnelen** mit den **Tomatenstreifen** und der **Spinat-Kokosmilch** in das **Curry** rühren und 1-2Min. mitköcheln, bis die **Garnelen** gar sind. Das **Curry** nach Wunsch mit dem **restlichen Currypulver** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem geschnittenen **Spinat** garnieren und servieren.