



Kichererbsen-Spinat-Korma mit Zucchini

und gerösteten Mandeln, dazu Reis



ca. 20min



2 Personen

Ein cremiges Currygericht aus der indischen Küche mit viel gesundem Gemüse und feinen nussigen Kichererbsen, die nicht nur für den besonderen Biss sorgen, sondern auch gleich eine große Portion Proteine spendieren. Verfeinert wird alles mit gerösteten Mandelblättchen und dazu reichst du locker-aromatischen Jasminreis. Guten Appetit!

- 250ml Kokosmilch
- 150g Jasminreis
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

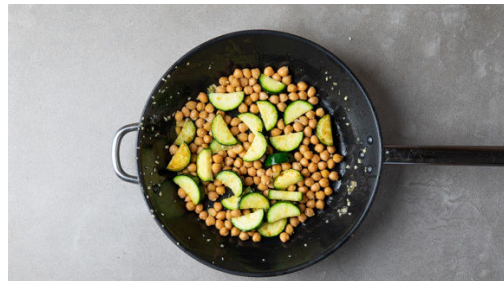
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

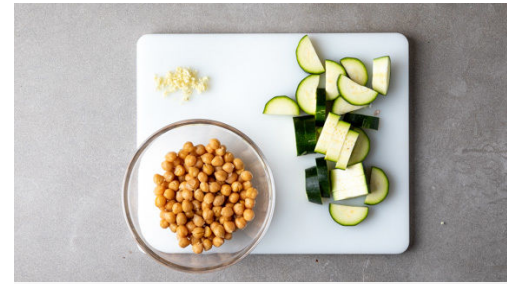
Energie 850kcal, Fett 41.0g,
Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 26.2g



Ca. **1/4 der Kokosmilch** und 350ml Wasser mit 1 Prise Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hinzufügen und auf niedrigster Stufe 10-12Min. abgedeckt kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Reis** noch 5Min. abgedeckt ziehen lassen.



Den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann die **Zucchini** hinzugeben und kräftig mit 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 in feine Würfel schneiden.



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



Die **Mandeln** mit der **Gewürzmischung** in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen auf einen Teller geben und beiseitestellen.



Den **Spinat** portionsweise unter das **Curry** rühren, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und ca. die **1/2 der Mandeln** ebenfalls untermischen. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Curry** darauf anrichten und mit den **restlichen Mandeln** garniert servieren.