



Korma-Curry mit grünen Bohnen

dazu Reis und cremiger Joghurt



ca. 20min



3-4 Personen

Heute huldigen wir den Hülsenfrüchten, denn davon sind in diesem Curry gleich zwei Sorten vorhanden: grüne Bohnen und Kichererbsen. Während die Bohnen fast schon einen knackigen Biss mitbringen, geben die Kichererbsen der würzigen Sauce eine wunderbar nussige Sämigkeit. Mit Korma-Currypaste und Tomatenmark sind außerdem genug aromagebende Zutaten vorhanden, um das Curry zum absoluten Geschmacksgiganten zu machen. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 250g grüne Bohnen
- 400g Babyspinat
- 2 Becher Joghurt¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 104.4g, Eiweiß 22.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Spinat zufügen

$\frac{1}{3}$ der **Kichererbsen** mit einer Gabel etwas zerdrücken, um ihre Stärke freizusetzen. Den **Spinat** nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen, dann das **Curry** vom Herd nehmen.



2. Zutaten vorbereiten

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 4EL Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und den Knoblauch, die **Currypaste** und das **Tomatenmark** darin ca. 1Min. anbraten.



5. Anrichten und servieren

Die $\frac{1}{2}$ des **Joghurts** und etwas frisch gemahlenen Pfeffer in das **Curry** rühren (siehe Tipp in Schritt 6). Das **Curry** mit Salz und ggf. mehr Pfeffer abschmecken, auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Joghurt** garniert servieren.



3. Curry köcheln

Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** quer halbieren. Mit den **Kichererbsen**, 1TL Salz, 1TL Zucker und 300ml Wasser zugeben, einen Deckel auflegen und das **Curry** 10-12Min. köcheln lassen, bis die **Bohnen** gar sind und die **Sauce** etwas eindickt.



6. Wie gewonnen, so geronnen

Kühler Joghurt kann manchmal gerinnen, wenn er in warme Gerichte gerührt wird. Stärke kann dem entgegenwirken, deshalb zerdrücken wir einige Kichererbsen – denn die haben reichlich davon. Wer mag, kann auch eine Kelle des Currys abschöpfen, mit dem Joghurt verrühren und dann die Mischung zurück in den Topf geben; auch das wirkt der Gerinnung entgegen.