



## RS Kichererbsencurry mit Zucchini & Spinat

dazu Sambal-Tomaten, Koriander und Reis



ca. 25min



2 Portionen

Hach, es geht doch nichts über so ein herrlich cremiges, würzig-aromatisches Curry auf luftig-lockerem Reis! Heute auf dem Menü: angebratene Kichererbsen, saftige Zucchini und Spinat. Als geschmackvolles Zubehör reichen wir pikante Sambal-Tomaten. Frischer Koriander, Ingwer und Gewürze sorgen für den geschmacklichen Kick. Köstlich!

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Tomate
- 30g Sambal Badjak
- 10g Koriander
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Becher Crème fraîche<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter 1
- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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 790kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 20.3g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. 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.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.



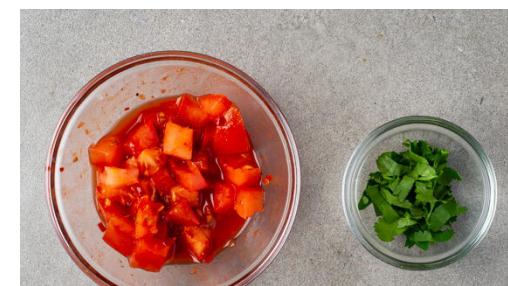
### 4. Curry köcheln

Die **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter das **Gemüse** rühren. Das **Tomatenmark** einröhren und 250ml heißes Wasser angießen. Das **Curry** einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Zucchini** weich ist.



### 3. Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1EL Butter schmelzen. Die **Kichererbsen** in der Butter bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Zucchini** hinzugeben und ca. 2Min. mitbraten.



### 5. Tomaten verfeinern

Inzwischen die **Tomate** würfeln und mit 1TL **Sambal Badjak**, 1EL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. **Tipp:** Wer es scharf mag, verwendet mehr **Sambal Badjak**. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden.



### 6. Curry fertigstellen

Das **Curry** vom Herd nehmen, den **Spinat** untermengen und zusammenfallen lassen. Die **Crème fraîche** und 2EL Wasser einröhren. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze 1-2Min. aufköcheln. Auf dem **Reis** anrichten und mit den **Sambal-Tomaten** und dem **Koriander** garniert servieren.