



RS Gemüse-Kichererbsen-Curry

mit Sambal-Tomaten, Koriander und Reis



ca. 25min



2 Portionen

Hach, es geht doch nichts über so ein herrlich cremiges, noch dazu milchfreies, 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)
- 250ml vegane Haferkochcreme 1,2

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- 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

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 18.6g



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** einrühren und 250ml heißes Wasser angießen. Das **Curry** einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Zucchini** weich ist.



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.



3. Gemüse anbraten

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



6. Curry fertigstellen

Das **Curry** vom Herd nehmen, den **Spinat** untermengen und zusammenfallen lassen. Die **vegane Kochcreme** und 1EL Wasser einrühren. 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.