

MARLEY SPOON



Zucchini-Spinat-Korma mit Kichererbsen

und gerösteten Mandeln, dazu Vollkornreis



ca. 20min



3 Portionen

Heute gönnst du dir ein cremiges Currygericht aus der indischen Küche mit viel frischem Gemüse und feinen, nussigen Kichererbsen, die für den besonderen Biss sorgen. Verfeinert wird alles mit gerösteten Mandelblättchen und dazu reichst du lockeren Vollkornreis. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 400ml Kokosmilch
- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Mandelblättchen ¹
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

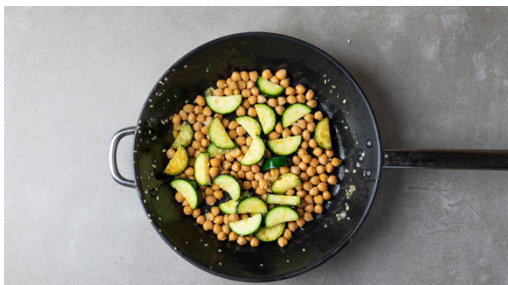
Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 21.9g



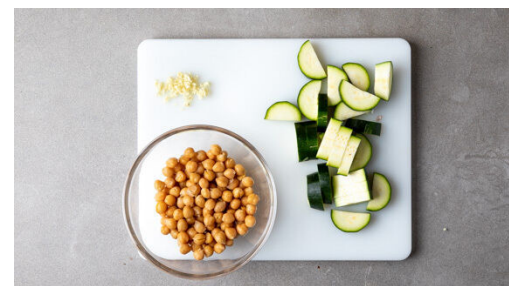
1. Reis kochen

50ml Kokosmilch und 400ml Wasser mit 1 kräftigen Prise Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann die **Zucchini** dazugeben und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** 4-5Min. leicht bräunlich anbraten. Die **Kichererbsen** unterrühren und 1-2Min. mitbraten.



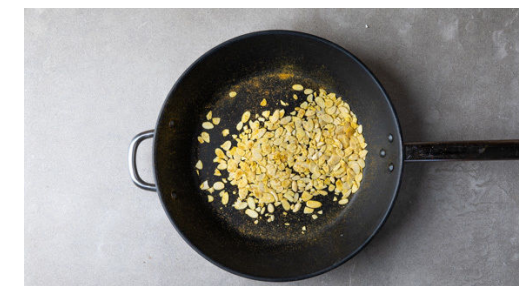
2. Gemüse vorbereiten

1½ Dosen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. **Tipp:** Mit den **übrigen Kichererbsen** z. B. in einem Salat verfeinern. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Curry zubereiten

Die **Currypaste** und die **restliche Gewürzmischung** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1-2Min. unter Rühren erhitzen. **250ml Kokosmilch** dazugeben, einmal aufkochen lassen und anschließend 8-10Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** mit der **½ der Gewürzmischung** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Spinat hinzufügen

Den **Spinat** portionsweise unter das **Curry** heben und zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **½ der Mandeln** untermischen. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Curry** darauf anrichten und mit den **restlichen Mandeln** garniert servieren.