

Kichererbsen-Spinat-Korma mit Zucchini

und gerösteten Mandeln, dazu Reis



ca. 20min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 500ml Kokosmilch
- 400g Jasminreis
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Korma-Currypaste

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

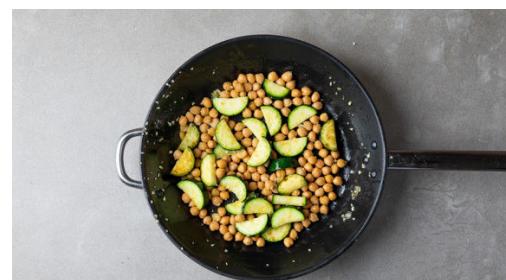
Nährwertangaben pro Portion

Energie 935kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 120.3g, Eiweiß 21.4g



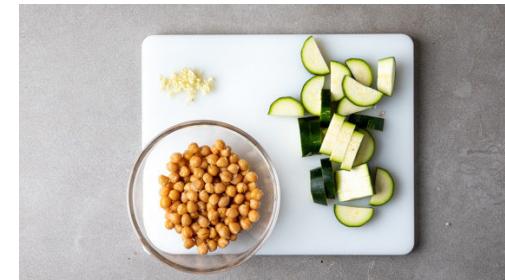
1. Reis kochen

Ca. **100ml Kokosmilch** und 700ml 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.



4. Gemüse anbraten

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



2. Gemüse vorbereiten

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.



3. Mandeln anrösten

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.



5. Curry zubereiten

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.



6. Spinat hinzufügen

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.