



Zucchini-Spinat-Korma mit Kichererbsen

und gerösteten Mandeln, dazu Vollkornreis



ca. 20min



4 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
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Mandelblättchen¹
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 400g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Enthält: **Schalenfrüchte** (1).

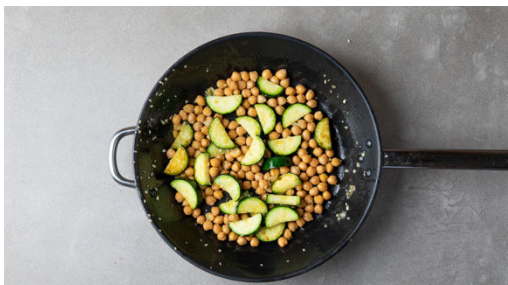
Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 100.0g, Eiweiß 21.7g



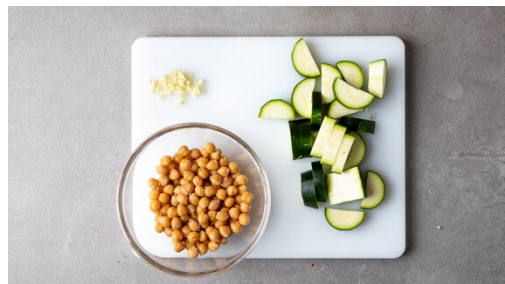
1. Reis kochen

100ml Kokosmilch und 500ml Wasser mit 1 kräftigen Prise Salz in einem mittelgroßen Topf 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 12-15Min. 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** hineingeben und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** 4-5Min. leicht bräunlich anbraten. Die **Kichererbsen** unterrühren und 1-2Min. mitbraten.



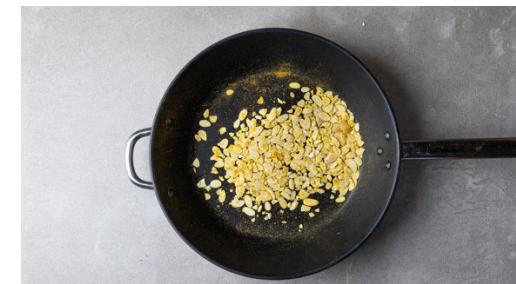
2. Gemüse vorbereiten

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 fein würfeln.



5. Curry zubereiten

Die **Currypaste** und die **restliche Gewürzmischung** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1-2Min. unter Rühren erhitzen. Die **restliche 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.