



Zucchini-Spinat-Korma mit Kichererbsen

und gerösteten Mandeln, dazu Vollkornreis



ca. 25min



2 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

- 200ml Kokosmilch
- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Mandelblättchen¹
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Enthält: **Schalenfrüchte** (1).

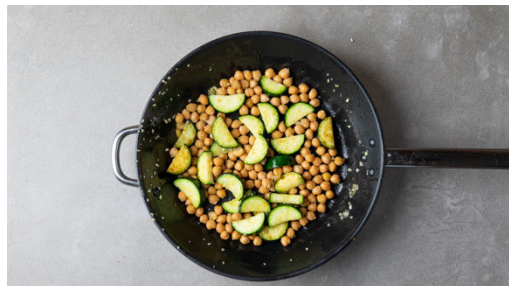
Nährwertangaben pro Portion

Energie 865kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 22.1g



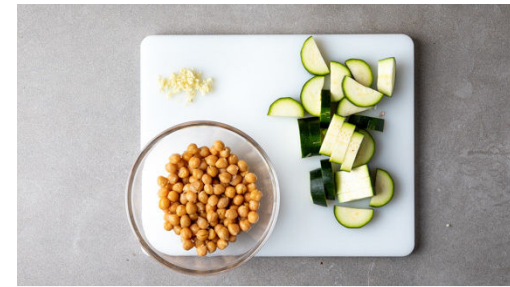
1. Reis kochen

50ml Kokosmilch und 250ml Wasser mit 1 Prise Salz in einem kleinen 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 1 kräftigen Prise 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 **1/2 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 **1/2 der gerösteten Mandeln** untermischen. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Curry** darauf anrichten und mit den **restlichen gerösteten Mandeln** garniert servieren.