



Kichererbsen-Spinat-Korma mit Zucchini

und gerösteten Mandeln, dazu Reis



ca. 25min



2 Personen

Heute gönnst du dir 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. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 150ml Kokosmilch
- 200g Jasminreis
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

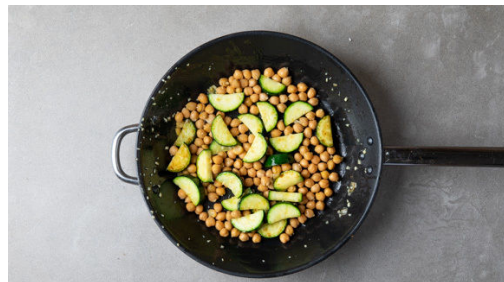
Nährwertangaben pro Portion

Energie 936kcal, Fett 37.3g, Kohlenhydrate 123.1g, Eiweiß 23.6g



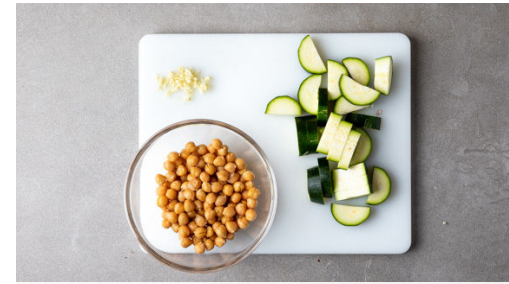
1. Reis kochen

50ml Kokosmilch und 350ml Wasser mit 1 Prise Salz in einem kleinen 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 **Zucchini** dazugeben 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 fein würfeln.



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** und 100ml Wasser 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 **1/2 der Mandelblättchen** mit 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. Die übrigen **Mandelblättchen** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



6. Spinat hinzufügen

Den **Spinat** portionsweise unter das **Curry** heben und zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **1/2 der gerösteten Mandelblättchen** untermischen. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Curry** darauf anrichten und mit den **restlichen gerösteten Mandelblättchen** garniert servieren.