



## Kichererbsen-Spinat-Korma mit Zucchini

und gerösteten Mandeln, dazu Reis



ca. 20min



3-4 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

- 300ml Kokosmilch
- 400g Jasminreis
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Packung Babyspinat

## 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.

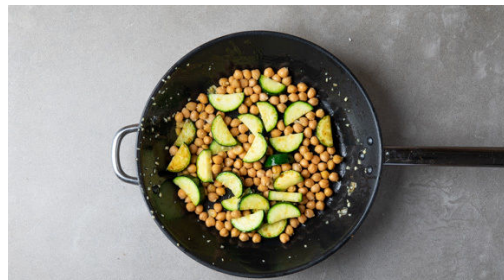
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 867kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 119.3g, Eiweiß 20.6g



### 1. Reis kochen

**100ml Kokosmilch** und 700ml Wasser mit 1 kräftigen 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 **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 150ml 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 **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.



### 6. Spinat hinzufügen

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