



Kichererbsencurry mit Zucchini & Spinat

dazu Sambal-Tomaten, Koriander und Reis



ca. 25min



2 Personen

Hach, es geht doch nichts über so ein herrlich cremiges, würzig-aromatisches Curry auf luftig-lockerem Reis! Heute auf dem Menu: proteinreiche Kichererbsen, saftige Zucchini und Spinat. Als geschmackvolles Zubehör reichen wir pikante Sambal-Tomaten. Frischer Koriander, Ingwer und Gewürze sorgen für den geschmacklichen Kick. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 10g Koriander
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

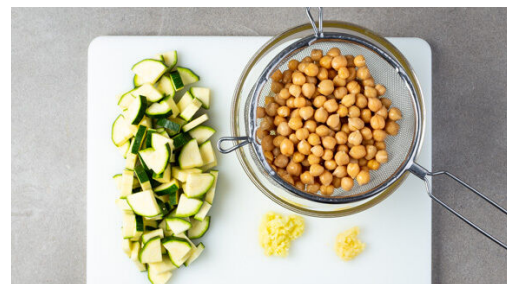
Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 103.4g, Eiweiß 18.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1EL Butter schmelzen. Die **Kichererbsen** in der Butter bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten, mit 1 Prise Salz würzen. Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **Zucchini** zugeben und ca. 2Min. mitbraten.



4. Curry köcheln

Die **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter das **Gemüse** rühren. Das **Tomatenmark** untermischen und 250ml heißes Wasser angießen. Das **Curry** einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Zucchini** weich ist.



5. Tomaten verfeinern

Inzwischen die **Tomate** würfeln und mit 1EL (hellem) Essig, **1TL Sambal Oelek** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. **Tipp:** Wer es scharf mag, verwendet mehr **Sambal Oelek**. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Curry fertigstellen

Das **Curry** vom Herd nehmen, den **Spinat** untermengen und zusammenfallen lassen. Die **Crème fraîche** und 2EL Wasser einrühren. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze 1-2Min. aufköcheln. Auf dem **Reis** anrichten und mit den **Sambal-Tomaten** und dem **Koriander** garniert servieren.