



## Kichererbsencurry mit Zucchini & Spinat

dazu Sambal-Tomaten, Koriander und Reis



ca. 25min



3-4 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

- 300g Basmatireis
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Sambal Oelek
- 20g Koriander
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 647kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 16.9g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 2EL Butter schmelzen. Die **Kichererbsen** in der Butter bei starker Hitze ca. 1 Min. anbraten, mit 1 kräftigen 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 500ml 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 **Tomaten** würfeln und mit 2EL (hellem) Essig, **2TL 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 4EL 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.