



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
- 50ml Sambal Oelek
- 20g Koriander
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 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 640kcal, Fett 17.3g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 16.3g



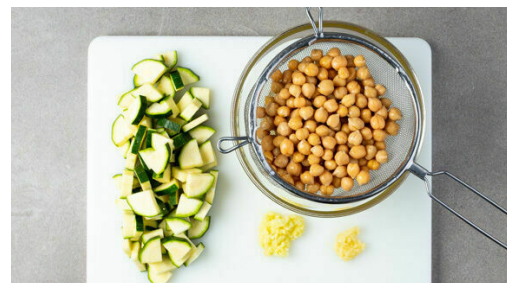
1. Reis kochen

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.



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.



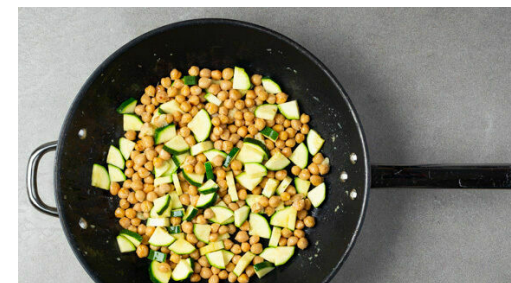
2. Zutaten vorbereiten

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.



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.



3. Gemüse anbraten

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



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.