



WÜRZIGES CURRY MIT KICHERERBSEN UND SPINAT

von Jessica Knoll



ZUTATEN

400 g Kichererbsen
aus der Dose
500 g Blattspinat TK
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 TL Hot Dance*
½ Zitrone unbehandelt

2 EL Bratlust*
2 TL Curry Deluxe*, alternativ Buddhas Sternenstaub*
2 TL Garam Masala
300 ml Wasser
400 ml Kokosmilch
Meersalz* und Regenbogen Pfeffer* nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Den Blattspinat etwa auftauen lassen.

Die Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone abreiben und auspressen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit etwas Bratlust anbraten. Die Kichererbsen, Curry Deluxe, Garam Masala, hinzugeben und ein paar Minuten mit braten.

Wasser hinzufügen und ca. 5 Minuten auf hoher Stufe köcheln lassen. Die Kokosmilch hinzufügen, mit Meersalz und Regenbogen Pfeffer würzen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zitronenabrieb und Saft nach Belieben hinzufügen.

Zum Schluss den Blattspinat hinzufügen und gut umrühren.

Mit Basmatireis servieren

*Edelschmaus Originalprodukt