

VEGETARISCHES KICHERERBSENCURRY MIT SPINAT

Dieses Rezept war eigentlich nicht als Blogbeitrag geplant - ich hatte etwas Reis übrig, ein paar Karotten und Spinat wollten zum Einsatz kommen und so habe ich mich kurzerhand für ein absolut unkompliziertes, vegetarisches Kichererbsencurry mit Spinat entschieden. Schnell und lecker... und dann tatsächlich so lecker, dass ich das Rezept nicht einfach in der Versenkung verschwinden lassen wollte. Also bin ich in letzter Sekunde noch schnell in meine Fotoecke gesprungen und habe das Ganze für euch festgehalten. Wer hat Lust ein Schälchen zu probieren?



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 Dose Kichererbsen, ca. 240g

4 Karotten

2 Knoblauchzehen

1/3 Stange Lauch

1/2 Zwiebel

1 Daumen großes Stück Ingwer

ca. 50g vorgegarter Reis

75g Blattspinat

1/2 TL Kurkuma

1 TL Currypulver

1 Prise Chilipulver

Salz

100g Joghurt (hier fettarm)

1 EL Kokosöl*

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Den Ingwer, die Karotten, die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Karotten in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Den Lauch in Ringe schneiden. Den Spinat waschen und grob zerschneiden.

Die Kichererbsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser kalt abspülen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Ingwer und Knoblauch anschwitzen. Die Karotten, den Lauch, Kurkuma, Chili und Curry dazu geben. Mit einer guten Prise Salz würzen und mit 1 Tasse Wasser ablöschen.

Kurz aufkochen und abgedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen bis die Karotten gar sind. Die Kichererbsen, den Spinat und den Reis dazu geben und alles erwärmen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.

Das Curry vom Herd nehmen, den Joghurt einrühren und alle mit Salz, Zitronensaft und Chili abschmecken.

Lasst euch euer vegetarisches Kichererbsencurry schmecken!



© katha-kocht!