

KICHERERBSENCURRY MIT HACKFLEISCH UND SPINAT

Heute geht es mal wieder scharf zur Sache - es gibt ein leckeres (und punktearmes) Kichererbsencurry mit Hackfleisch und Spinat! Das schöne an diesem Curry ist, dass es so super schnell auf dem Tisch steht. Und es wärmt. Denn mal ganz ehrlich, es ist zwar noch kalt, aber auf der anderen Seite ist es schon Mitte Februar und der erste Urlaub in der Sonne ist in greifbarer Nähe. Bikini, ich komme! Abgesehen davon war es eine Prima Gelegenheit um den Rest vom Spinat zu verwerten der noch im Kühlschrank auf seinen Einsatz gewartet hat. Gepimpt mit ein bisschen Rinderhackfleisch / Tartar ist auch Bessere Hälfte mehr als zufrieden - probiert es doch mal aus!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 Dose Kichererbsen (260g)

2 Hand voll Spinat

200g Champignons

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200g Rinderhackfleisch / Tartar

Pfeffer & Salz

1 Prise Chiliflocken

1/2 TL Currypulver

1 Tasse Wasser

3 EL (fettarmer) Joghurt

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Eine beschichtete Pfanne ohne zusätzliches Öl erhitzen. Das Hackfleisch hinein geben und mit einem Holzspatel zerteilen. Schieben und wenden bis das Hackfleisch krümelig zerfällt. Die Zwiebel in Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides dazu geben. Mit Pfeffer, Salz, Curry und Chiliflocken würzen und alles mit einer Tasse Wasser ablöschen.

Die Pilze waschen und vierteln. Die Kichererbsen in ein Siebe geben, unter fließendem Wasser spülen und zusammen mit den Pilzen unter das Hackfleisch mengen. Den Spinat waschen, grob hacken und ebenfalls unterheben.

Den Deckel oder einen großen Teller auf die Pfanne legen und alles einige Minuten köcheln lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt einrühren. Alles mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!

