



Spinat- und Kichererbsen Curry

Fertig in
40 min

Schwierigkeit
Einfach

Indisches Kokos-Curry mit Spinat, Kichererbsen, Kirschtomaten, Chili sowie Ingwer

500g Spinat (gewaschen)

150g Kirschtomaten (gewaschen & geschnitten)

1 Dose Kichererbsen (450g)

2 Zwiebeln (geschält & geschnitten)

2 Knoblauchzehen (geschält & geschnitten)

1 Stück Ingwer

200 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

Frische Chili nach Bedarf

Gewürze: Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Garam Masala, Salz, Pfeffer

Beilagen: Reis oder Naan-Brot.

Zubereitung

Zuerst die Zwiebeln und der Knoblauch schälen und würfeln, Knoblauch fein hacken. Danach die Chili halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili in Öl bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten anschwitzen. Mit etwas Gemüsebrühe o.ä ablöschen, Kokosmilch hinzugeben und danach Gewürze wie Kurkuma, Koriander, Garam Masala hinzugeben. Anschließend die Kichererbsen und Kirschtomaten hinzu fügen und für 5 Minuten köcheln lassen. Den Spinat nun auf das Curry geben, Deckel auf den Topf setzen, das Curry 1-2 Minuten köcheln lassen. Danach den Spinat unterrühren und noch kurz ziehen lassen. Das Curry mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Reis oder Naan-Brot.