

Biolandhof Agena/Dreyer GbR  
Hagenpolder 1 26736 Krummhörn  
04920 / 318  
info@biolandhof-agena.de  
www.biolandhof-agena.de



## Kichererbsen-Spinat-Curry

600g Spinat

1 Dose Kichererbsen  
(Abtropfgewicht: 530g)

je 1 rote und 1 gelbe Paprika

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Stk. Ingwer

1 rote Chilischote

250g Parboiled Reis

1 EL Rapsöl

2 EL Tomatenmark

200 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

2 TL Currypulver

1 TL Kurkuma gemahlen

2 Limetten

Pfeffer und Salz

waschen und trockenschleudern.

über ein Sieb abgießen, mit klarem Wasser  
abspülen und abtropfen lassen.

halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und  
klein würfeln.

und

schälen. Zwiebeln würfeln und den Knoblauch fein  
hacken.

schälen und ebenfalls fein hacken.

halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden.  
nach Packungsangabe zubereiten.

in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer  
und Chili darin anschwitzen. Paprikawürfel zugeben  
und mitdünsten.

zugeben und kurz anrösten. Mit

ablöschen und

angießen. Dann mit

und

abschmecken. Kichererbsen zufügen und das  
Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln

lassen. Den Spinat auf das Curry geben und den  
Topf verschließen. Das Curry 1-2 Minuten köcheln

lassen, bis der Spinat zerfallen ist. Dann unterheben.  
in Spalten schneiden. Curry mit etwas Limettensaft

und

abschmecken. Den fertigen Reis zum Curry servieren.