

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.