

Rezept des Monats – Juni 2017

Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch



Zubereitung:

Den aufgetauten TK-Blattspinat ausdrücken. Die Zwiebeln, den frischen, geschälten Ingwer und die Chilischote fein würfeln. Die Karotten schälen und würfeln.

Zwiebeln, Ingwer, Chili und Karotten in Sonnenblumenöl vier Minuten dünsten. Mit Currypulver bestäuben und kurz mit dünsten.

Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Spinat, abgespülte und abgetropfte Kichererbsen und Rosinen untermischen und ca. 8 Minuten kochen.

Zum Schluss mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Tipp:

Dazu passen hervorragend Basmati-Reis mit viel Pfeffer und frischer Koriander. Statt TK-Blattspinat kann auch frischer Blattspinat verwendet werden.

Zutaten für 4 Personen:

200g TK-Blattspinat
2 Zwiebeln
30g Ingwer
1/2 rote Chilischote
150g Karotten
1 El Sonnenblumenöl
2 gehäufte Teelöffel mildes Currypulver
400ml Kokosmilch
200ml Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen (425g)
2 El Rosinen
2-3 TL Limettensaft
2 El Röstzwiebeln

Alle Rezepte unter:
www.seezeit.com/rezept-des-monats

