

Kichererbsen-Spinat-Curry mit Kurkuma Reis

Zutaten:

- Ein Glas Kichererbsen
- (Packung gefrorener) Babyspinat
- 2 Karotten
- Zwiebel
- Stück Ingwer
- 3-4 Knoblauchzehen
- Kokos- oder Mandelmilch
- Currymischung (wir lieben das [Hamburger Hafencurry von Ankerkraut](#))
- Koriander gemahlen oder frisch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Basmatireis
- Kurkuma-Pulver

Etwas **Rapsöl** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Zwiebel** glasig dünsten, dann Knoblauch und **Ingwer** hinzugeben. Auf einer zweiten Kochplatte den gewaschenen **Reis** ca. 15-20 Minuten kochen, danach mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Die **Kichererbsen** mit Flüssigkeit in die Pfanne zum Ablöschen geben, geschälte und gestückelte **Karotten** und auch den **Spinat** (falls gefroren – vorher auftauen oder wenn in Stückchen gefroren, diese hinzugeben) und **20 Minuten köcheln** lassen. Wenn Flüssigkeit fehlt, immer etwas **Kokos- oder Mandelmilch** hinzugeben.

Zum Schluss mit **Curry, Salz, Pfeffer und Koriander** abschmecken und **Kurkuma** in den Reis mischen.

Guten Appetit!

