Kichererbsen-Curry mit Spinat

Dieses Kichererbsen-Curry mit Spinat-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Gewürze entwickeln mehr Tiefe, wenn sie kurz in der aromatischen Basis anrösten. Danach die Sauce sanft köcheln lassen und zum Schluss mit Salz und Säure ausbalancieren. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 45 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Dosen Kichererbsen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g frischer Spinat (oder TK)
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- Currypulver, Salz, Pfeffer
- 300 g Basmatireis

Zubereitung

01 Reis kochen.

02 Zwiebel, Knoblauch, Ingwer anbraten. Currypulver dazugeben, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

03 Tomaten, Kichererbsen, Kokosmilch zufügen und 10 Min köcheln.

04 Spinat einrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Mit Reis servieren.