

Kichererbsen und Linsen Curry mit Spinat



Zutaten für 3 kleine und 2 große Portionen:

1 gehäufte EL rote Curry Paste (die vom Dennis Bio Markt ist die Beste)
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Dose Kichererbsen (gekocht)
1 Dose Linsen (gekocht)
1 Dose Kokosmilch
6 Stk Blattspinat Zwutschgerl
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 TL gemahlener getrockneter Ingwer
1 TL Currypulver
1 TL Cumin
etwas Salz
etwas Pfeffer
Kokosöl

Zubereitung:

- > eine tiefe Pfanne/Topf bereitstellen und langsam erhitzen
- > die rote Zwiebel und den Knoblauch hacken

> in der Pfanne einen TL Kokosöl erhitzen und die Currypaste hinzufügen und kurz anrösten (so kann das Currygewürz erst sein richtiges Aroma entfalten)

> danach die Zwiebel und den Knoblauch begeben und anschwitzen

> die Kichererbsen, Linsen und Gewürze (Currypulver, Cumin, Ingwer) untermengen und mit Kokosmilch aufgießen

> den Blattspinat (gefroren) einfach hineinlegen

> das Ganze zum köcheln bringen und so lange zugedeckt köcheln lassen bis der Spinat vollkommen aufgetaut ist

> kurz kosten, ob das Curry noch Salz und Pfeffer benötigt
anrichten und genießen (evtl. noch mit einem Klacks Sauerrahm garnieren)

Viel Spaß beim Nachbacken!

Ursula



WWW.GIVEHERGLITTER.COM