

Kartoffel-Spinat-Curry mit Kichererbsen

Rezept für 4 Personen

1 große Gemüsezwiebel (250 g)
20 g Ingwer
500 g festkochende Kartoffeln
1 EL Öl (z. B. Kokosöl)
Salz · Pfeffer aus der Mühle
2 TL Currypulver
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
400 ml Kokosmilch
1 Dose Kichererbsen (400 g;
Abtropfgewicht 240 g)
300 TK-Blattspinat
50 g geröstete, gesalzene Erdnuskerne

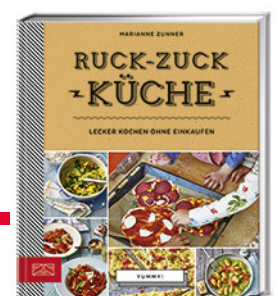


© Julia Hoersch für ZS Verlag

1. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Kartoffeln darin etwa 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen bestreuen, kurz weiterbraten. Die Kokosmilch und 200 ml Wasser angießen, aufkochen und das Curry zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit dem Spinat unter das Curry rühren, zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen und mit Erdnüssen bestreuen. Dazu schmeckt Basmatireis, gewürzt mit etwas abgeriebener Bio-Limettenschale.

Mal anders:

Statt der Kartoffeln Süßkartoffeln, Kürbis oder Steckrüben verwenden.



Mehr Rezepte in:

"Yummy-Ruck-zuck-Küche" von Marianne Zunner