

KICHERERBSEN-CURRY MIT KÜRBIS UND SPINAT

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN:

2 EL Olivenöl extra vergine
1 mittelgroße Zwiebel, geschält und fein gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält und durchgepresst
1 TL Chilipulver
1 TL Korianderpulver
2 TL Kreuzkümmelpulver
500 g Tomatensauce
300 g gegarte Kichererbsen
320 g Butternusskürbis, geschält und klein geschnitten
Salz (nach Belieben)
120 g junge Spinatblätter
2 TL frisch gehackte Korianderblätter



©Dominique Cherry

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin 5 Minuten weich dünsten. Den Knoblauch untermischen und weitere 30 Sekunden dünsten.
2. Chili-, Koriander- und Kreuzkümmelpulver sowie Tomatensauce und 125 ml Wasser einrühren und alles gut mischen.
3. Die Kichererbsen und Kürbisstücke dazugeben und aufkochen. Nach Belieben mit Salz würzen.
4. Die Hitze reduzieren und das Curry 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis zart ist.
5. Die Spinatblätter untermischen, bis sie langsam zusammenfallen, dann die Korianderblätter dazugeben. Nach Belieben mit einigen Korianderblättern garnieren und sofort servieren. Das Curry passt gut zu gedämpftem Vollkorngetreide oder rotem Reis. Das Gericht ist mehrere Tage im Kühlschrank haltbar oder kann portionsweise mit gegartem Reis tiefgekühlt werden.



Mehr Rezepte in:
"Health Food" von Sue Radd