

Rezept

# Kichererbsen-Spinat-Curry

Ein Rezept von Kichererbsen-Spinat-Curry, am 30.09.2023

## Zutaten

<b>1/2 Packung</b> TK- Blattspinat (ca. 225 g)	<b>1 kleine Dose</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 3 cm)	<b>2 EL</b> neutrales Öl
<b>1 EL</b> Currypulver	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)
<b>100 g</b> Sahne	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat in etwa 2 Std. (oder über Nacht) auftauen lassen, gut ausdrücken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

---

2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und in einem Topf im Öl 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Kichererbsen und Currypulver hinzufügen und 1 Min. unter Rühren mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Min. zugedeckt schmoren.

---

3. Die Sahne angießen. Den Spinat zerpfücken und untermischen und das Curry weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Basmatireis.