

Rezept

Spinat-Curry mit Ingwer

Ein Rezept von Spinat-Curry mit Ingwer, am 18.04.2026

Zutaten

1 Glas Kichererbsen (220g Abtropfgewicht, ohne Zucker)	200 g Baby-Blattspinat
2 Knoblauchzehen	1 kleine Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 1cm lan)	1 rote Chilischote
60 g gelbe Linsen	2 EL Kokosöl
1 EL Currypulver	200 g Kokosmilch
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 32 g F, 20 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Blattspinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer 2-3 Min. anbraten. Dann Kichererbsen, Linsen und Blattspinat dazugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und das Curry bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Spinat-Curry mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und auf zwei Schüsseln oder tiefe Teller verteilen.