

Rezept

Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen und Spinat

Ein Rezept von Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen und Spinat, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 große Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm) | 2 EL Butterschmalz oder Öl |
| 1 TL Kreuzkümmelsamen | 1 Zimtstange |
| 1/2 TL Kurkumapulver | 1/4 TL Chilipulver |
| 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllgewicht) | Salz |
| Pfeffer | 1 Süßkartoffel (ca. 500 g) |
| 200 g Blattspinat (ersatzweise 150 g aufgetauter TK-
Blattspinat) | 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) |
| 3 EL gehacktes Koriandergrün | 1 TL Garam Masala |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt fein würfeln. Das Butterschmalz in einem Topf schmelzen, darin die Zwiebel goldgelb andünsten. Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel und Zimt dazugeben und mitdünsten, bis die Gewürze duften. Kurkuma und Chili darüberstäuben und kurz mitrösten. Die Tomaten unterrühren, salzen, pfeffern und offen bei mittlerer Hitze in 20 Min. leicht einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. Die Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit 100 ml Wasser zum Curry geben und alles weitere ca. 20 Min. garen.
3. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen (TK-Spinat gut ausdrücken). Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Beides vorsichtig unter das Curry heben und alles zugedeckt 5-8 Min. weitergaren, bis die Kichererbsen heiß und der Spinat zusammengefallen ist, dabei ein- bis zweimal umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken und mit Koriander bestreuen. Wer mag, gibt noch etwas Joghurt auf das Curry und serviert es mit Reis oder Fladenbrot.