

SPINAT

KICHERERBSEN CURRY



© Stephanie Natalie

Zutaten 2 Personen:

- ✓ 1 Dose Kichererbsen
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 250 g passierte Tomaten
- ✓ 250 g Babyspinat (frisch)
- ✓ 100 ml vegane Pflanzencreme
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ 2 EL Currypulver
- ✓ etwas gemahlener oder frischer Ingwer
- ✓ 120 g Basmatireis

Zubereitung:

1. Kichererbsen abtropfen lassen und in 1 EL Olivenöl andünsten. Geschälte, kleingeschnittene Karotten hinzugeben. Mit 250 g passierten Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe und 100 ml Pflanzencreme aufgießen.
2. 2 EL Currypulver und Ingwer hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit etwas Speise- oder Kartoffelstärke binden.
3. Nun den Babyspinat oben drauf geben und einfallen lassen.
4. Nebenbei den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen lassen.
5. Reis in die Mitte des Tellers geben mit Hilfe einer feuchten Tasse, mit dem Curry auffüllen und mit Schnittlauch oder Petersilie garnieren.