

# Kichererbsen-Kokos-Curry

<https://www.womenshealth.de/food/gesunde-ernaehrung/50-vegetarische-rezepte/#14>

## Zutaten [2 Portionen]

- 80 g (Brauner) Reis, roh
- 1 mittelgroße(s) Zwiebel(n)
- 4 mittelgroße(s) Frühlingszwiebel(n)
- 2 TL Rapsöl
- 240 g Kichererbsen, Dose (Abtropfgewicht)
- 2 TL Currypulver
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll Baby-Spinat
- 20 g Cashewnüsse
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Derweil Zwiebel fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. In einem Wok oder einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und kurz andünsten, dann die Kichererbsen hinzufügen. Mit Currypulver würzen.
4. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und die Frühlingszwiebel (ein paar für die Deko über lassen) und die Cashewkerne hinzugeben. Alles ein wenig einkochen lassen und zum Schluss den Spinat kurz mitdünsten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Curry zusammen mit dem Reis servieren. Ein paar Frühlingszwiebeln als Deko on top streuen.

## Nährwerte

| Kalorien | Fett | Eiweiß | Kohlenhydrate |
|----------|------|--------|---------------|
| 580 kcal | 29g  | 17g    | 59g           |

From:

<https://doku.phlatts.de/> - David's Wiki

Permanent link:

<https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:kichererbsen-kokos-curry>

Last update: **2020/08/12 12:24**

