

Kichererbsen-Kokos-Curry

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. Ordered List Item

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&rev=1597235018>

Last update: 2020/08/12 12:23

