

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. 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&rev=1597235035>

Last update: **2020/08/12 12:23**

