

## REZEPT

# VEGANES CURRY MIT SPINAT UND KICHERERBSEN

Schnell und einfach gekocht, deckt dieses Gericht viele Nährstoffe und ist auch ein richtiger Sattmacher. Das fruchtig Asiatische gibt dem Spinat und Kichererbsen den gewissen Kick.

## ZUTATEN

– ergibt 4 mittelgroße Portionen –

- 500 ml Kokosmilch
- 400 g Spinat
- 300 g Kichererbsen aus dem Glas
- ca. 2 EL Currypulver (Achtung, hier als Veganer auf die Inhaltsstoffe achten)
- ca. 1 EL Salzca.
- 1 TL Kurkuma
- 200 g Reis als Sättigungsbeilage (optional und wenn, roh gewogen)

## ZUBEREITUNG

1. Wenn Reis dazugegeben werden soll, dann diesen in einem Topf mit Salz gar kochen.
2. In einer Pfanne oder breitem Topf die Kokosmilch auf mittlerer Stufe erwärmen und mit den Gewürzen leicht köcheln. Nach Geschmack würzen, aber insgesamt etwas stärker, da der Spinat die Würze absorbiert.
3. Spinat hinzugeben und auf kleiner Stufe 10 Minuten köcheln.
4. Kichererbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Ich füge sie erst zum Schluss hinzu, weil ich es nicht mag, wenn sie so weich sind.

Das Gericht kann im Kühlschrank gelagert und sollte spätestens am nächsten Tag verzerrt werden. Spinat sollte man maximal nur ein weiteres Mal erwärmen. Gekühlt bilden sich nur ganz geringe Mengen Nitrit, das normalerweise ungefährlich ist.

Nährwerte pro mittelgroßer Portion (mit Reis):

595 kcal | 79 g Kohlenhydrate | 17,5 g Fett | 22 g Protein

