

Kichererbsen- Gemüse-Curry

Locker, lecker, lustig – mit den Kichererbsen-Gemüse-Curry machst du alles richtig. Verbunden mit Blattspinat, Aprikosen und Koriander bettet sich deine Speise auf Reis und wartet nur darauf, von dir probiert zu werden.

Zutaten

für 4 Personen

1 Dose Kichererbsen von **Bonduelle** (= 425ml)

250g TK-Blattspinat

2 Möhren

1 Zwiebel

4 getrocknete Aprikosen

2 EL Pflanzenöl

1-2 EL Currypulver

400 ml Geflügelfond

200g Reis

3 TL heller Saucenbinder

einige Korianderblättchen

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Schritte

1. Kichererbsen abtropfen und Spinat auftauen lassen.
2. Möhren schälen und waschen, Zwiebel abziehen und beides in Würfel schneiden.
3. Aprikosen in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel dazugeben und anbraten.
4. Mit Currypulver bestäuben und anschwitzen. Spinat und Möhren zufügen und andünsten.
5. Aprikosen und Fond zugeben, aufkochen und abgedeckt ca. 15-20 Minuten garen.
6. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Kichererbsen zum Curry geben, kurz miterhitzen und mit Saucenbinder andicken.
8. Curry mit Koriander verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.