

REZEPT

Kürbis-Spinat-Kichererbsen Curry

Vegan

Zubereitungszeit: **20 min** Portionen: **4**

Zutaten

Kürbis-Kichererbsen-Curry:

- 1 EL Kokosnussöl
- ½ Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g) in Stücke geschnitten
- 1 rote Zwiebel gewürfelt
- 2 EL gelbe Currypaste oder Currypulver
- 2-3 Knoblauchzehen gehackt
- 1 kleines Stück frischen Ingwer gehackt
- ca. 150 g frischer Spinat
- 1 Dose Kichererbsen 265 g abgewaschen und abgetropft
- 1 Dose Kokosmilch 400 ml
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Chili, Pfeffer (nach Geschmack)

Toppings (optional)

- 4 EL Cashewnüsse
- 1-2 EL Sesam

Beilage (nach belieben)

Gekochter Reis

Beilage

Weingut Mehling, Deidesheim an der Weinstraße
2020er Paradiesgarten Riesling trocken
100% Biozertifiziert und Vegan
<https://weingut-mehling.de>



Zubereitung

1. Das Kokosnussöl in einer Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Die Kürbis- und Zwiebelwürfel darin für ca. 3 Minuten, unter gelegentlichem Rühren, anbraten.
2. Knoblauch, Ingwer und Currypaste hinzufügen und ca. 1-2 Minuten anschwitzen. Dann Kokosmilch hinzufügen, zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und für etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Spinat abbrausen, gemeinsam mit den Kichererbsen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Sollte das Curry zu dick werden, kannst du etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Chili oder Pfeffer nach Geschmack würzen und optional noch einen Spritzer frischen Zitronen- oder Limettensaft hinzugeben.
4. Das fertige Curry mit Reis (oder anderen Beilagen der Wahl) servieren und nach Belieben mit Cashewnüssen und Sesam bestreuen*.

Guten Appetit und viel Spaß bei der Zubereitung!

Notizen

- Optional kann man die Cashewnüsse und Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Öl goldbraun rösten.
- Das Curry kann man in einem verschlossenem Behälter und im Kühlschrank gelagert, etwa 5 Tage aufbewahren. Man kann es aber auch sehr gut einfrieren.