



Kichererbsen-Curry

für 10 Personen

ZUTATEN

2 kg Kichererbsen (5 Dosen)
500 g Spinat
2 kg Dosentomaten
10 Zwiebeln
10 Knoblauchzehen
1 Stk. Ingwer
10 EL Olivenöl
2 Limetten
je 1 EL Curry, Paprika,
Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Olivenöl anschwitzen
2. Gewürze untergeben und kurz weiter anschwitzen
3. Dosentomaten (stückig/fein gehackt), Spinat, Kichererbsen und Kokosmilch hinzugeben. Köcheln lassen und warten bis der Spinat zerfällt.
4. Zum Schluss noch etwas Limettensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken



Idee: Als Beilage zum Curry ist Basmati Reis gut geeignet.

Sie haben auch ein Lieblingsrezept? Wir freuen uns drauf!

Senden Sie es an: werbung_media@bsd-nstob.de



**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ