

Kichererbsencurry mit Blumenkohl

Anzahl Personen: 4

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
2 EL	Kokosöl	
1 Stk.	Zwiebel	fein hacken
3 EL	Currypaste mittelscharf	
240 g	Kichererbsen	gekocht
300 g	Blumenkohlrischen	
5 Stk.	Tomaten	in Würfeli schneiden
150 ml	Gemüsebouillon	
100 g	Spinatblätter	
	Salz, Pfeffer,...	

Anleitung

1. In einer grossen Pfanne das Kokosöl erhitzen und bei mittlerer Temperatur die fein gehackten Zwiebeln 5 Minuten darin dünsten, bis sie leicht Farbe angenommen haben.
2. Mittelscharfe Currypaste 1 Minute einrühren.
3. Die Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und dann mit den Blumenkohlrischen, den Tomaten und der Gemüsebouillon hinzufügen.
4. Aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig kann etwas mehr Flüssigkeit zugegeben werden.
Der Blumenkohl sollte dann weich und das Ganze leicht eingedickt sein.
5. Die gewaschen Spinatblätter einrühren. Das Kichererbsencurry rassig abschmecken.

Kann als Beilage zu Bulgur oder Quinoa serviert werden.

Zeit: ca. 20 Minuten

