

# Kichererbsen-Karotten-Curry

Die Mengenangaben reichen für 2 Portionen. Reis oder Quinoa passen perfekt dazu.

## Zutaten

- 300 g Karotten
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 300 g Blattspinat (TK)
- 1 kleine oder 1/2 große Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 cm Ingwer
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Raz el Hanout
- Chili (nach Geschmack)
- 1/2 Dose (200 ml) Kokosmilch
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel



## Zubereitung

- Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen.
- Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden, Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, Karotten in dünne Scheiben schneiden.
- Kichererbsen unter fließendem Wasser abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- In einer hohen Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch, Curry, Chili, Kreuzkümmel Raz el Hanout und den Ingwer in 3 EL Olivenöl anbraten.
- Die Karotten zugeben und kurz mitrösten. Mit ca. 100ml Wasser ablöschen. Nun die Kichererbsen und den Spinat dazu geben. Deckel auf die Pfanne geben und das Curry ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Karotten sollten noch bisschen Biss haben.
- Im Anschluss die Kokosmilch unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren noch in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel darüber streuen.

