



## Kichererbsen Tikka Masala mit Spinat

### Zutaten

- 80 g rote Zwiebel
- 400 g Kichererbsen a.d. Dose
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Tikka Masala Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 400 g passierte Tomaten
- 200 ml Kokosmilch
- 150 g Babyspinat

### Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Babyspinat putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen, ggf. unter fließendem Wasser etwas abspülen und gut abtropfen lassen.
2. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Zwiebspalten andünsten und Kichererbsen zugeben. Würzpaste zugeben und kurz mit anbraten.
3. Passierte Tomaten zugeben und bei geringer Wärmezufuhr 3-4 Min. köcheln lassen. Kokosmilch zugießen und heiß werden lassen. Zum Schluss den Babyspinat unterheben. Dazu passt Basmati Reis oder Naan Brot.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	41 g
Energie	358 kcal
Fett	14 g
Protein	15 g

🕒 15 Minuten

⊕ 2 Portionen