



Kichererbsen-Curry

Zutaten

- 310 g Kichererbsen a.d. Dose
- 80 g Zwiebel(n)
- 150 g Tomaten
- 100 g Babyspinat
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Curry Indian Style
- 165 ml Kokosmilch
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Tomaten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Babyspinat waschen und gut abtropfen lassen.
3. In einem Topf 1 EL Öl heiß werden lassen. Zwiebel andünsten. Tomatenwürfel und Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Kichererbsen und Würzpaste zugeben und kurz mitbraten. Kokosmilch zugießen und heiß werden lassen.
4. Nach Belieben mit Reis oder Naan servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	34 g
Energie	303 kcal
Fett	13 g
Protein	11 g

🕒 13 Minuten

⊕ 2 Portionen