

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry



Zutaten für 2 Portionen

- 350 g Kichererbsen, *gegart*
- 20 g geschälte Mandeln
- 100 g Joghurt *entspr. Ernährungsplan*
- 500 g Blumenkohlröschen
- 100 g *frischer, junger Blattspinat*
- 1 Zwiebel
- 1 EL *Butterschmalz oder Öl entspr. Ernährungsplan*
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL *gemahlener Ingwer*
- 150 ml *Gemüsebrühe*
- 1 EL *Koriandergrün, frisch gehackt*
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Den Blumenkohl und die Kichererbsen jeweils abbrausen und abtropfen lassen. Die Mandeln grob hacken. Die Spinatblätter waschen und putzen.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Ghee oder Öl anschwitzen. Kurkuma, Kreuzkümmel und Ingwer kurz mitschwitzen lassen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Blumenkohl, die Kichererbsen und die Mandeln zugeben, salzen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten leise gar schmoren lassen.

Zum Schluss den Joghurt, das Koriandergrün sowie den Spinat unterrühren, nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

Rezeptvariation

Das Gericht lässt sich ebenfalls sehr gut mit anderen Hülsenfrüchten zubereiten, wie z.B. weißen Bohnen oder Linsen.

gesund & aktiv informiert: Zubereitung von Hülsenfrüchten

Mit ein wenig Zeitplanung lassen sich die eiweißreichen Kraftpakete – egal ob Kichererbse, Linse, Erbse oder Bohne - leicht selber zubereiten. Geschmacklich wird dieses mit einem intensiveren Aroma belohnt als es Hülsenfrüchte aus der Dose bieten können. Je nach Sorte benötigen die meisten Hülsenfrüchte eine Einweichzeit von ca. 8-12 Stunden sowie eine Kochzeit von ca. 1-2 Stunden. Salz und Gewürze bitte immer erst nach dem Garen zugeben, da diese die Garzeit verzögern.

Bildhinweis: BVEO