

KICHERERBSEN-KOKOSNUSS-CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

Zutaten (Curry) (für 6 Portionen)

- 1 TL Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Ingwer
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 425g oder 1 ½ cups)
- 2 cups Tomatenstücke aus der Dose
- 2 cups Blumenkohl-Röschen
- 1 Süßkartoffel
- 1 Dose Kokosnussmilch (light)
- 1 cup Gemüsebrühe
- 1 EL Garam Masala
- ½ EL Currypulver
- 1 TL Salz
- 2 cups Baby-Spinat



Zutaten (Kokosnuss-Reis)

- 1 ½ cups brauner Basmati-Reis
- 1 Dose Kokosnussmilch (light)
- ½ cup Wasser
- ¼ TL Salz

Zubereitung

1. Zwiebeln mit dem **Super-Hacker** in kleine Stücke hacken.
2. Knoblauchzehe und Ingwer mit der **Knoblauchpresse** zerdrücken.
3. Süßkartoffel schälen und ebenso wie die Blumenkohl-Röschen mit dem **Santoku-Messer** in kleine Stücke schneiden.
4. Alle Zutaten für das Curry – bis auf den Spinat - in die **große Ofenhexe** geben und verrühren.
5. Ca. 45 Minuten bei 230°C in den Backofen geben, bis das Gemüse durch ist.
6. 5 Minuten vor Ende der Backzeit den Spinat unter das Curry rühren und dann weiter backen.
7. Während das Curry im Backofen ist, 1 ½ cups Reis mit Kokosnussmilch, Wasser (1 ½ Teile Reis + 3 Teile Flüssigkeit) und Salz in den **kleinen Zaubermeister** geben und mit Deckel für 20 Minuten bei 50% (oder 500 Watt – je nach Mikrowelle) in die Mikrowelle geben.

Backzeit: ca. 45 Minuten
230°C Ober-/Unterhitze auf der unteren Schiene

Nährwerte: 1 Portion à 410g hat 397 Kalorien

clean
eating

Zutaten Garam Masala Gewürz:

1 EL Kreuzkümmel (gemahlen), 1,5 TL Koriander (gemahlen), 1,5 TL Kardamon (gemahlen), 1,5 TL Pfeffer (gemahlen), 1 TL Zimt (gemahlen), ½ TL Nelke (gemahlen), ½ TL Muskatnuss (gemahlen)

Tipp: Zum Abmessen der cups-Angaben, das **stapelbare Messbecher-Set** verwenden.

Variations-Tipp: Hühnerbrust in Stücke schneiden und mit dem Curry mitbacken.