

# REZEPT

## Chana Masala mit Kichererbsen und Spinat



Kategorie: Hauptgerichte

Zubereitung: 30 Minuten

Portion: 2 Portionen

### ZUTATEN

- ✓ 150g Vollkornreis
- ✓ 400g gekochte Kichererbsen
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 25g frischen Ingwer
- ✓ 1/2 Peperoni
- ✓ Kurkumapulver
- ✓ Kreuzkümmel gemahlen
- ✓ Zimt gemahlen
- ✓ 240g passierte Tomaten aus dem Glas
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ 200g Soja-Joghurt natur
- ✓ 1/2 Bund Schnittlauch
- ✓ 1TL Schale von einer Limette

### NOTIZEN

*\*Du kannst die Kichererbsen entweder selbst einweichen und kochen, oder Du nimmst Kichererbsen aus der Dose. Die Menge entspricht 1 Dose Kichererbsen*

### ZUBEREITUNG

1. Vollkornreis unter fließendem Wasser abspülen. Dann nach Packungsbeilage zubereiten bis der Reis bissfest ist.
2. Zwiebeln, Knoblauch & Ingwer schälen & fein hacken. Peperoni halbieren, vom Stielansatz befreien & ebenfalls fein hacken. Gekochten Kichererbsen abspülen.\*.
3. In einen erhitzten Topf etwas Olivenöl geben. Dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Peperoni sowie jeweils einen 1/2 Teelöffel gemahlene Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 2 Minuten leicht anbraten. Anschließend die Kichererbsen, die passierte Tomaten sowie 150ml Wasser hinzugeben und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in einer Schale mit dem Soja-Joghurt vermengen. Mit der Limetten-Schale und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Spinat gründlich waschen. Am Ende der Kochzeit den Spinat in den Topf mit dem Chana Masala geben und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.
6. Den fertigen Reis mit dem Chana Masala anrichten und mit etwas Joghurt servieren.

CHRISTIANE KAWUREK

Lust auf mehr? Schau hier vorbei [www.einfachgemueslich.de](http://www.einfachgemueslich.de)