

Kichererbsen-Erdnuss-Curry

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
1 Chilischote
400 g Hokaido Kürbis
70 g gesalzene Erdnüsse
100 g Babyspinat

2 EL Erdnussöl
2 TL Kurkuma
1 EL Sambal Olek
2 EL Erdnussbutter
200 g gekochte Erdnüsse
175 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe

1 Bio-Limette
Salz, Kokosblütenzucker

Zubereitung:

Die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote von den Kernen entfernen und in feine Streifen schneiden. Auch den Hokaido Kürbis von Kernen und Fasern befreien und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in gleichmäßige Streifen schneiden und daraus kleine Rauten schneiden. Den Spinat putzen und waschen. Danach die gesalzene Erdnüsse grob hacken und zur Seite stellen.

Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anschwitzen. Den Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Kurkuma, Sambal Olek und Erdnussbutter unterrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kokosmilch angießen. Alles ca. 5 Minuten einkochen lassen. Kichererbsen hinzugeben und kurz mit garen. Zum Schluss den Spinat unterheben.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Curry dazu geben und dieses mit Salz und Kokosmilch abschmecken. Das Curry in einem tieferen Teller anrichten und die grob gehackten Erdnüsse darüber verteilen.

Guten Appetit!