

Kichererbsen-Spinat Curry mit Kohlrabi

- Kohlrabi Rezept einfach und lecker!

Zutaten

- 1 große Zwiebel gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 mittelgroße Kohlrabi
- 200 g vorgekochte Kichererbsen
- 500 g Baby Blattspinat oder 300 g TK Blattspinat
- 200 ml passierte Tomaten
- 200-300 ml Wasser

Gewürze

- 1 TL Chilipulver (hot)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 TL Korianderpulver
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Kurkuma

Sonstiges:

- 50 g Cashewnüsse geröstet
- etwas frischer Koriander zum Servieren
- 1 grüne Chilischote gehackt optional



Anleitungen

1. Den Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das Ghee in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin auf mittlere Hitze anschwitzen
3. Knoblauch und die Gewürze dazugeben und weitere 30 Sekunden auf mittlere Hitze schmoren.
4. Tomatenmark und Kohlrabi dazugeben und kurz mitanbraten.
5. Mit den passierten Tomaten und Wasser ablöschen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Alles einmal aufkochen lassen. Dann mit geschlossenem Deckel auf mittlere Hitze köcheln lassen. Bis der Kohlrabi weich ist (ca. 15 Minuten)
8. Kichererbsen und Spinat unterrühren und nochmals kurz köcheln lassen.
9. Mit gerösteten Cashewnüssen, gehackter Chilischote (optional) und frischem Koriander servieren.
10. Mit Basmatireis oder Fladenbrot genießen.

Shibas Notizen

Die Garzeit vom Kohlrabi kann je nach Sorte und die Größe der Stücke abweichen. Falls nötig, kann auch mehr Wasser nachgeschüttet werden, dann aber nochmals alles köcheln lassen.