

Kichererbsen- Curry



200 g	Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt
1	Zwiebeln
30 g	Ingwer (frisch)
1/2	rote Chilischote
200 g	Karotten
1 EL	Kokosöl
2 TL	mildes Currypulver
400 ml	Kokosmilch (ungesüsst)
200 ml	Gemüsebrühe
1 Dose	1 Kichererbsen (425 g EW)
2 EL	Rosinen
	Salz
1	Limette
2 EL	Röstzwiebeln (optional)

Zubereitung

Blattspinat (aufgetaut) ausdrücken. Zwiebeln und Ingwer fein hacken und Chilischote fein würfeln. Karotten schälen und würfeln.

Zwiebeln, Ingwer, Chili und Möhren in Kokosöl 4 Minuten dünsten. Mit dem mildem Currypulver bestäuben und kurz mitdünsten.

Die Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Spinat und abgespülte und abgetropfte Kichererbsen und Rosinen untermischen und 8 Min. kochen.

Mit Salz und 2-3 Tl Limettensaft abschmecken. Mit Röstzwiebeln (optional) bestreuen und servieren. Dazu passt Basmati- oder Jasmin-Reis.

PS: Gemüse nach belieben austauschen.

PS: Du kannst auch gerne Tofu würfeln und dazu geben.

Für 2 Portionen

to-go Tipp

Dieses Kichererbsen-Curry, kannst du gut in dein Thermos geben und den Reis kalt dazu essen oder vor Ort beides wärmen. Heiss abgefüllt im Schraubglas hält es im Kühlschrank einige Tage.

www.nicolesigner.com



Kürbis-Linsensuppe

- 250g rote Linsen (getrocknet)
- 400g Kürbis (Butternut oder Hokkaido)
- Ingwer (daumengroß)
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- 1 L Currypulver
- 150 ml Gemüsebrühe
- Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Naturjoghurt, auf Kokos oder Mandelbasis, optional

waschen, abtropfen, beiseite stellen
entkernen, in Würfel schneiden
schälen & fein hacken
waschen, trocknen & hacken

Zubereitung

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Kürbisstücke hinzufügen und für 3 Minuten anbraten. Linsen und Currypulver mit dazugeben und eine weitere Minute braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Wenn Linsen und Kürbis weichgekocht sind, Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Kokosmilch unterrühren und Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals erhitzen und anschließend in Suppenteller geben und mit je 1 EL Naturjoghurt und gehackter Petersilie dekorieren.

to-go Tipp

Suppe in grösseren Mengen herstellen und heiss in saubere Schraubgläser füllen und gleich für 5 min auf den Kopf stellen. Wieder umdrehen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt dir die Suppe mind. 3 Tage haltbar und du hast immer was zum Mitnehmen oder wenn du hungrig nach Hause kommst, gleich griffbereit zum aufwärmen. PS: Joghurt und Petersilie nicht ins Glas geben, erst auf das servierfertige Süsschen.

www.nicolesigner.com