
Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen und Spinat

Nährwertangabe pro Portion: Kalorien: 390, Kohlenhydrate: 50 g, Eiweiß: 14 g, Fett: 13 g

Zubereitungszeit 30 Minuten
Portionen: 4

ZUTATEN:

- 500 g Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- 400 g Kichererbsen, aus der Dose
- 200 g Spinat
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Das Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen
5. Den Knoblauch zufügen und mit anschwitzen.
6. Das Currypulver hinzufügen und unter Rühren braten bis es duftet.
7. Die Süßkartoffeln dazugeben und 5 Minuten anbraten.
8. Die Kichererbsen abtropfen lassen und in den Topf geben.
9. Die Kokosmilch hinzufügen, vermischen und leicht aufkochen lassen.
10. Den Spinat dazugeben, alles vermischen und 2-3 Minuten erhitzen.
11. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.