



Aanand Balti Kichererbsencurry (VEGI)

Zutaten für 4 Personen

- 40 Gramm Packung Aanand Currypaste
- 2 EL Öl (kein Olivenöl)
- 3 grosse Zwiebeln
- 3cm Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 bis 2 frische Chilis
- 1 kleines Glas passierte Tomaten (350g)
- 2 Karotten
- 3 Dosen Kichererbsen
- 100g Tiefkühl-Rahmspinat
- 8 EL griechisches Naturejoghurt mit mind. 4% Fettanteil
- Optional: frischer Koriander (oder Petersilie)
- Optional: Garam Masala Gewürzmischung

Vorbereitung

1. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden
2. Ingwer, Knoblauch, Chilis klein hacken
3. Karotten in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden
4. Den Joghurt in eine kleine Schale abfüllen (damit er Raumtemperatur erhält)

Anleitung (Dauer: ca. 30 Min)

1. Öl bei mittlerer bis hoher Stufe erhitzen
2. Zwiebeln, Ingwer, Chilis bei mittlerer Hitze leicht braun werden lassen (Achtung: sie dürfen nicht anbrennen).
3. Knoblauch und Currypaste sowie 2 EL Wasser dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min leicht anbräunen lassen
4. Passierte Tomaten sowie max. 1/4 Glas Wasser dazugeben und Hitze erhöhen bis die Sauce einkocht
5. Karotte, Spinat und Kichererbsen dazugeben und unter tiefer bis mittlerer Hitze sowie halb zugedeckt 20 Min kochen (gelegentlich umrühren)
6. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und 1 EL Sosse abschöpfen, diesen danach mit den 4 EL bereitgestellten Joghurt langsam vermischen
7. Die Joghurtmischung in die Pfanne geben und 3 Min stehen lassen ohne zu rühren, danach vorsichtig rühren (dieser Prozess verhindert, dass das Joghurt gerinnt)
8. Curry salzen und optional Garam Masala Gewürzmischung begeben
9. Mit Koriander oder Petersilie garnieren und servieren