PHYSIO · REHA · TRAINING
KÄMMERLING
SPORTMED. TRAININGSZENTRUM

REZEPT

KICHERERBSEN CURRY

Zutaten:

- 400g passierte Tomaten
- 480g Kichererbsen
- 400ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- 4 Knoblauchzehen (gespresst)
- 1EL Garam Masala
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 handvoll Spinat

Zubereitung:

Die Zwiebeln mit den passierten Tomaten in eine heiße Pfanne mit Öl geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
Anschließend die Kichererbsen und die Gewürze hinzugeben und gut miteinander vermischen.
Danach die Kokosmilch hinzugeben und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Kurz vor Schluss noch den Spinat einrühren.
Das Ganze kann auch mit Reis oder Naan Brot serviert werden.

TRAININGSZENTRUM KÄMMERLING GMBH
ANBIETER FÜR GESUNDHEITS-DIENSTLEISTUNGEN
BERGISCHE STRAßE 25
58239 SCHWERTE
TEL: 02304-241000
WWW.SPORTMED-KAEMMERLING.DE

©