Blattspinat mit Kichererbsen und Tomaten

Zutaten (für 2 Personen)

Blattspinat

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Dose gehackte Tomaten

1 kleine Dose Kichererbsen

Ingwer frisch oder etwas mehr Ingwerpulver

1 Dose Kokosmilch

Kokos- oder Raps-Öl, Salz, Chili, Paprikapulver, Kurkumapulver, Koriander

Den Blattspinat waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer in kleine Würfel schneiden.

In einer hohen Pfanne das Kokosöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hineingeben und glasig dünsten. Spinat, die Dose Tomaten und Kokosmilch (inkl. dem Wasser) hineingeben, würzen, einmal gut umrühren und zudecken.

Alles bei schwacher Hitze, leicht blubbernd ca. 10 Min köcheln lassen. Zum Schluss die Kichererbsen dazugeben, verrühren und kurz ziehen lassen. Eventuell nochmal abschmecken und mit Chiliflocken bestreut servieren.

Dazu schmeckt Reis, aber auch Nudeln oder Kartoffeln passen gut dazu.

Wir wünschen „ Guten Appetit“

Britta`s Gemüsekiste