

# Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry mit Spinat



## Zutaten für 4 Portionen

1	große Süßkartoffel
3	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
100 g	Zuckerschoten
1	große Zwiebel
2 EL	Rapsöl
500 g	gehackte Dosen-Tomaten
1 große Dose	Kichererbsen
350 ml	Kokosmilch leicht
500 g	Blattspinat, tiefgefroren
3 TL	Currypulver
2 TL	Kreuzkümmel
2 TL	gelbe Currypaste
	Salz, Pfeffer



**Zubereitungszeit ca. 45 Minuten**

## Zubereitung

Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika und Zuckerschoten klein schneiden.

Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Süßkartoffeln, Zuckerschoten und Paprika kurz mitdünsten.

Gewürze, gehackte Tomaten, abgeschüttete Kichererbsen und Kokosmilch hinzugeben. Currypaste unterrühren. Alles gut verrühren und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Spinat unterrühren und alles weiterköcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Kreuzkümmel abschmecken.

**Guten Appetit 😊**