

# MANGOLD-ERDNUSS-CURRY



## Zutaten für 4 Portionen

300g Basmatreis  
1kg Mangold  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Scheibe Ingwer  
1 EL Ghee  
1 Msp. Hing  
1TL Kreuzkümmel  
1TL gem. Koriander  
1/4 TL Muskat  
1/2 TL Kurkuma  
1 Dose Kichererbsen  
1 Dose Kokosmilch  
3 EL Erdnussmus  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

## **Zubereitung:**

Den Reis waschen und abtropfen lassen. Dann nach Anleitung kochen, ruhig etwas mehr Salz dazugeben.

Den gewaschenen Mangold in dünne Scheiben schneiden. Ghee in einem großem Topf erhitzen, den Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Hing darin andünsten. Die fein gehackten Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten.

Den Mangold 3-4 Minuten in den Gewürzen andünsten. Anschließend die Kichererbsen samt Wasser und Kokosmilch hinzufügen. Der Mangold muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Jetzt nur noch das Erdnussmus, Muskat, Pfeffer und Salz dazugeben und gut umrühren. Alles für ca. 10-15 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss nochmal mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft abschmecken.