

Grünes Minze Curry aus dem WOK (für vier Personen)

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Stück Knoblauch, 1 Stückchen Ingwer (alles klein geschnitten).
Etwas Kokosfett oder Olivenöl.
200 Gramm grüne Erbsen – am besten frisch.
2 Dosen Kichererbsen (je 425 Gramm).
2 Zucchini (oder in der Spargelzeit) grüner Spargel (ca. 300 Gramm).
300 Gramm Blattspinat.
1 Bund Minze.
Saft einer Biozitronen.
1 Dose Kokosmilch.
Pfeffer, Salz, Curry, etwas scharfer Paprika.

Zubereitung:

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit dem Currypulver andünsten. Anschließend Kichererbsen, Erbsen und den Spargel oder die Zucchini (kleingeschnitten) dazu geben. Den Spinat mit dem Zitronensaft und etwas Olivenöl grob mixen. Die Kokosmilch einfließen lassen und den Spinat dazu geben. Die Minze ebenfalls mit etwas Kokosmilch grob mixen und in den WOK geben. Alles mit den Gewürzen abschmecken und kurz köcheln lassen.
Dazu passt Reis oder ein schönes Maisbrot (eventuell in Knoblauchbutter gewendet).
Guten Appetit!