



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Kichererbsen - Wirsching Curry



Foto: Michaela Kollmeder

ZUTATEN

400 g Kürbis, rote oder gelbe Paprika (ca. 3 Stück)
3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 Prise Meersalz und Pfeffer
400 ml Kokosmilch
2 1/2 EL Maisstärke
1 Prise geräucherte Paprika
300 g Kichererbsen
250 g Wirsching oder Blattspinat
200 g Cocktailtomaten

ZUBEREITUNG

Kürbis putzen und in kleine Würfel schneiden. In etwas Wasser weich kochen. Paprika bei 220°C Ober- und Unterhitze für ungefähr 30 Minuten backen bis die Haut verbrannt ist. Dann schälen, sowie Stiel und Kerne entfernen.

Während die Kürbiswürfel weich kochen oder die Paprika im Ofen ist, eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch goldbraun anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. In einem Mixer Kürbis oder Paprika, Zwiebel und Knoblauch, Kokosmilch, Maisstärke und geräucherte Paprika vermengen. Bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Soße in eine Auflaufform geben und Kichererbsen, Wirsching oder Spinat und halbierte Tomaten zufügen. Bei 200°C Ober- und Unterhitze für weitere 30 Minuten backen.

Mit Reis, Claud Bread oder Papadans servieren.