



Aus der Kombüse eines Rettungsschiffs:

Reis mit Kichererbsen, Gemüse und Tomaten-Erdnuss-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Reis
- 2 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- Salz

Für die Sauce:

- 100 g Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100 g Erdnussbutter (ca. 4 EL)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Spinat
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 mittelgroße Möhren
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Zubereitung: Den Reis in einem großen Topf mit Kreuzkümmel, Zimt und Salz kochen.

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln in einem großen Topf oder Pfanne mit Deckel anbraten, dann den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Nach fünf Minuten Tomatenmark und Gewürze dazugeben, kurz schmoren lassen, dabei umrühren.

Gehackte Tomaten, Erdnussbutter, Kichererbsen und Möhren dazugeben, je nach gewünschter Konsistenz außerdem etwas Wasser. 20-30 Minuten köcheln lassen.

Am Ende Spinat dazugeben, kurz umrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und nach Geschmack nachwürzen. Fertig!