Herbaria

CALYPSO TROPICAL

HERBARIA GENUSSREZEPTE

Fruchtiges Kichererbsencurry mit „Calypso Tropical Curry“

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen

2 gegarte Maiskolben
1 EL Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 cm Ingwerwurzel
400 g frische Ananas
400 g Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt
200 ml (kalte) Kokosmilch
2 EL Herbaria „Calypso Tropical“
440 g Kichererbsen
(2 Gläser mit Flüssigkeit)
1/2 Bund Minze
Herbaria „Sizilianisches Steinsalz“
evtl. Sojasauce
1 Limette

Den Maiskolben in einer heißen Pfanne mit etwas Öl rundherum anbraten und anschließend auf einen Teller legen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebeln grob, den Knoblauch und Ingwer feiner würfeln. Ananas achteln und dann quer in Scheiben schneiden, dabei die holzige Mitte entfernen. Blattspinat falls nötig auftauen und gut ausdrücken. Kichererbsen abgießen, die Flüssigkeit aber aufheben. Die gekühlte Kokosmilch öffnen und die feste Schicht in die Pfanne geben, kochen bis das Fett in der Milch beginnt zu brutzeln und dabei die Pfanne ständig bewegen, damit es nicht spritzt. „Calypso Tropical“ zugeben und 1 Minute mit Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Kichererbsen und Kokosmilch hinzufügen, zugedeckt 10 Minuten schmoren. Falls das Curry dann zu stark eingekocht sein sollte, einen Schuss vom Kichererbsenwasser zugeben. Maiskörner vom Kolben schneiden (so, dass sie noch etwas zusammenhängen), mit Spinat und Ananas zum Curry geben, nochmals aufkochen und mit „Sizilianischem Steinsalz“ und einem kleinen Schuss Sojasauce abschmecken. Mit kleingehackter frischer Minze bestreuen und mit Limettenstückchen servieren.

Variante mit Huhn
Etwa 600 g Hähnchenbrustfilet würfeln, braten und auf einen Teller legen und später mit „Calypso Tropical“ zurück in die Pfanne geben. Kichererbsen- und Spinatmengen halbieren.

BIO-FEINSCHMECKER REZEPT von Hans Gerlach | VORBEREITUNGSZEIT: 20 MIN | GARZEIT: 20 MIN