

# Kürbis-Kichererbsen-Eintopf mit Lamm

## FOODBOX



### Zutaten für 2 Personen

- 200 g Lammfleisch;  
z. B. aus der Keule oder Hüfte
- 2 EL Olivenöl insgesamt
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer; ca. 1,5 cm
- 400 g Kürbisfruchtfleisch;  
z. B. Hokkaido
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 TL Currypulver
- 200 g passierte Tomaten
- 200 ml Kokosmilch; Dose
- Salz
- Chiliflocken oder -pulver
- 1 Dose Kichererbsen;  
ca. 240 g Abtropfgewicht
- 125 g Blattspinat; TK
- 1-2 TL Zitronensaft

### Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Lamm waschen, trocken tupfen, mundgerecht würfeln und in 1 TL Öl in einem großen Topf rundherum scharf und kurz anbraten. Anschließend wieder herausnehmen.
- 2 Zwiebel, Knoblauch sowie Ingwer schälen und klein hacken. Übriges Öl im selben Topf erhitzen und alles andünsten.
- 3 Kürbis in 2-3 cm große Würfel schneiden und ergänzen. Kreuzkümmel, Koriander und Curry einrühren. Mit Tomaten sowie Kokosmilch angießen und mit etwas Salz und Chili würzen. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Kokosmilch ergänzen.
- 4 Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Mit Spinat und Lamm in den letzten ca. 7 Min. unterheben. Nochmals mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

