

## Palak Kadhi - Kadhi mit Spinat

500	g	Spinat	in kleine Stücke schneiden
200	g	Kichererbsenmehl	Kichererbsenmehl und Wasser miteinander zu einer Paste vermischen. Nimm zuerst etwas weniger Wasser. Es darf kein trockenes Mehl mehr vorhanden sein.
1,5	l	Wasser	
500	g	Soja-Joghurt oder Joghurt	Mit dem Handrührgerät Soja-Joghurt mit dem restlichen Wasser vermischen.  Füge die Kichererbsen-Paste hinzu und vermische alles gut mit dem Handrührgerät.
30	ml	Olivenöl oder ein anderes dir angenehmes Öl	Erhitze das Olivenöl in einem Topf und gib sobald es heiß ist
2	EL	Bockshornklee- Samen	diese Zutaten dazu  und
1/8	TL	Asafoetida	
1	TL	Senfsamen	
2	TL	Ingwerpulver	
2	TL	Kurkuma	
1		Lorbeerblatt	zum Ende hinzufügen
7		Curryblätter	
			Röste die Gewürze kurz an und füge dann die Kichererbsen-Joghurt-Paste hinzu

## Palak Kadhi - Kadhi mit Spinat

		Salz	nach Geschmack hinzufügen
			<p>Rühre ohne Unterlass bis das Kadhi kocht.</p> <p>Sobald es kocht, kannst du die Hitze etwas niedriger stellen und den Spinat hinzugeben.</p> <p>Koch alles langsam weiter. Rühre immer wieder um.</p> <p>Das Kadhi schmeckt besser, je länger es gekocht wird. Wenn der Spinat durchgekocht ist, ist das Kadhi praktisch fertig, wenn es jedoch noch etwas länger gekocht wird, wird es davon nur noch besser werden.</p>
			<p>In Indien wird dieses Gericht normalerweise mit etwas saurem Joghurt angerichtet. Diese saure Note kann hier durch Zugabe von Zitronensaft erfolgen.</p>
		Zitronensaft	nach Geschmack hinzufügen

Ein großartiges Gericht, dass auch sehr hilfreich und unterstützend wirkt, wenn eine Erkältung im Anzug ist oder einen schon ergriffen hat.