



Kichererbsen-Curry

Zubereitung

- Die Kichererbsen am besten über Nacht in 600 ml Wasser einweichen.
- Die Zwiebel mit Ingwer und Knoblauch sowie Tomaten mit einem Pürierstab pürieren. Die Kichererbsen zusammen mit dem Einweichwasser in einen Topf geben. Die Hälfte der gehackten Zwiebeln, Kardamom, Nelken, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Kreuzkümmel, einen halben TL Salz und Asafoetida unterrühren und zum Kochen bringen. Für ca. 45 Minuten kochen, dann abgießen und das Kochwasser auffangen.
- Das Bona Pflanzenöl in einem weiteren Topf erhitzen und die restliche gehackte Zwiebel ca. 25 Minuten lang bei schwacher Hitze glasig schwitzen. Das Zwiebel-Ingwer-Knoblauch-Püree zugeben und weitere 10 Minuten mitschwitzen. Die gemahlene Gewürze unterrühren und gut anschwitzen. Nach einer Minute das Tomatenpüree zugeben und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Vorsichtig die gekochten Kichererbsen zugeben, das Kochwasser durch ein Sieb dazugießen und köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Mit Salz abschmecken und servieren.
- Tipp: Dazu passt am besten frisches Naan-Brot! :-) Gibt es auch fertig zu kaufen!

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Elfriede Budischek.

Zutaten

125 g getrocknete Kichererbsen
1 Zwiebel, gehackt
1 Zwiebel, grob geteilt
8 g frischer Ingwer
8 g frischer Knoblauch
125 g Tomaten, gewürfelt und ohne Samen
1/2 TL Curcuma, gemahlen
1/4 TL Garam Masala
1/2 TL Koriander, gemahlen
1/4 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1/2 TL Mangopulver (Amchoor)
1 schwarze Kardamomkapsel
4 Nelken
1 Lorbeerblatt, am besten indischer Lorbeer
8 schwarze Pfefferkörner
1/2 TL Kreuzkümmelsaat
Salz
1 MSP Asafoetida
40 ml Bona Pflanzenöl