

Rezept

Channa Masala

Ein Rezept von Channa Masala, am 07.05.2024

Zutaten

200 g getrocknete Kichererbsen (oder 1 große Dose Kichererbsen)	Natronpulver
1 Knoblauchzehe	1 große Zwiebel
3 Tomaten	2 EL Öl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander
1 TL Mangopulver	½ TL Kurkumapulver
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Kichererbsen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. 1 Prise Natronpulver dazugeben und die Kichererbsen zugedeckt in ca. 25 Min. weich garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin in ca. 5 Min. glasig dünsten.
3. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften in kleine Stücke schneiden und mit den Gewürzen und den Kichererbsen in die Pfanne geben. Aufkochen lassen und mit Salz würzen. Das Channa Masala lauwarm servieren.