

Rezept

Einfaches Kichererbsen-Dal

Ein Rezept von Einfaches Kichererbsen-Dal, am 26.04.2024

Zutaten

250 g Chana Dal (halbierte gelbe Kichererbsen)	1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)
6 Nelken	1 Stange Zimt
½ TL gemahlene Kurkuma	Salz
1 Tomate	4 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten	2 EL Öl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 9 g F, 12 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Chana Dal kalt abspülen. Mit 1 l Wasser in einen Topf füllen. Ingwer schälen, klein schneiden, mit Nelken und Zimt in einen Teefilter füllen. Teefilter, Kurkuma und 1 TL Salz ins Wasser geben, alles aufkochen und die Kichererbsen bei kleiner Hitze und leicht geöffnetem Deckel in ca. 1 Std. weich garen. Dabei öfter umrühren.
2. Etwa 15 Min. vor Ende der Garzeit Tomate waschen, von Stielansatz und Kernen befreien und klein würfeln. Knoblauch schälen, klein schneiden. Die Chilis waschen und in feine Ringe schneiden, dabei den Stielansatz und nach Wunsch die Kerne entfernen.
3. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch und Chiliringe darin 1-2 Min. anrösten, den Kreuzkümmel kurz mitrösten. Zuletzt die Tomatenwürfel zugeben und ca. 5 Min. andünsten. Den Teefilter aus dem Dal nehmen. Das Dal mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, salzen und mit der Würzmischung anrichten.