Rezept

Indisches Kichererbsencurry

Ein Rezept von Indisches Kichererbsencurry, am 03.07.2025

Zutaten

100 g	Vollkorn-Basmatireis
1	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (5 cm lang)
1 EL	natives Kokosöl
1 TL	Senfkörner
200 ml	Kokosmilch
	Pfeffer
	Salz
1	Knoblauchzehe
500 g	Tomaten
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	Chilipulver
240 g	Kichererbsen (aus der Dose)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 31 g F, 16 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einer Schüssel mit Wasser waschen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann in einem Topf mit 350 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze in 35-40 Min. weich garen.

2. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Ingwer gründlich waschen bzw. schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Kreuzkümmel, Senfkörner und Chilipulver dazugeben und alles weitere 3-4 Min. rösten. Kokosmilch und Tomaten hinzufügen und alles offen bei kleiner Hitze 25-30 Min. garen, sodass die Tomaten zerfallen und eine cremige Konsistenz entsteht.

4. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und kurz abtropfen lassen, ca. 5 Min. vor Garzeitende zum Curry geben. Zum Servieren alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das Curry daraufsetzen.