

Rezept

Kichererbsen-Curry

Ein Rezept von Kichererbsen-Curry, am 09.09.2024

Zutaten

4 Tomaten	5 Stängel Koriandergrün
2 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)	1 TL Kreuzkümmel
2 EL Knoblauch-Ingwer-Paste (Fertigprodukt oder selbst gemacht)	1 EL gemahlener Koriander
½ TL gemahlene Kurkuma	1 TL Chilipulver
2 Dosen Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht)	Salz
	1 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 10 g F, 8 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und grob in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenstücke im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blätter und dünne Stängel fein hacken.
2. Das Ghee in einem weiten Topf erhitzen. Den Kreuzkümmel darin anrösten, bis er beginnt zu knistern. Die Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen und in ca. 2 Min. leicht anbräunen. Die Gewürze einrühren, das Tomatenpüree und 200 ml Wasser angießen, alles mit Salz würzen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und mit Wasser auf 400 ml auffüllen. Kichererbsen und Flüssigkeit zur Sauce geben, diese mit Limettensaft und Salz würzen, aufkochen und ca. 18 Min. köcheln lassen, dabei öfter rühren. Das Curry mit Salz abschmecken und mit Koriander bestreuen.