Rezept

Kichererbsen-Curry mit Tomaten

Ein Rezept von Kichererbsen-Curry mit Tomaten, am 06.07.2025

Zutaten

20 g	frischer Ingwer
300 g	Zwiebeln
1 EL	Currypulver (nach Geschmack)
400 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Stängel	Minze
2	Knoblauchzehen
3 EL	neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
2 EL	Tomatenmark
2	Lorbeerblätter
2 Dosen	Kichererbsen (à 400 g)
1/2 TL	½ TL Zimtpulver (oder Garam Masala)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren in 15 Min. weich und hellbraun dünsten. Ingwer, Knoblauch und Currypulver dazugeben und 5 Min. mitdünsten.

2. Die Zwiebeln an den Rand schieben, das Tomatenmark dazugeben und anrösten, bis es duftet. 100 ml Wasser, Tomaten, Lorbeerblätter und 1 TL Salz dazugeben und offen 5 Min. köcheln lassen.

3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Zu den Zwiebeln geben und alles 10 Min. köcheln lassen, bis die Sauce dicklich wird. Die Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz, Pfeffer, Zimtpulver und/oder Garam Masala abschmecken. Die Minze waschen und trocken tupfen, die Blätter hacken und über das Curry streuen.