

Rezept

# Kichererbsen-Dal mit Tortilla-Chips

Ein Rezept von Kichererbsen-Dal mit Tortilla-Chips, am 26.04.2025

## Zutaten

### Für die Suppe:

- |  |   |
|--|---|
| <b>2 Dosen</b> Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht) | <b>500 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln |
| <b>2</b> große Zwiebeln                              | <b>2-3</b> Knoblauchzehen                       |
| <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 3 cm)                     | <b>2 TL</b> Kreuzkümmelsamen                    |
| <b>2 TL</b> Koriandersamen                           | <b>2 TL</b> schwarze Senfsamen                  |
| <b>2 EL</b> Olivenöl                                 | <b>2 - 3 EL</b> Tandoori-Paste (Glas)           |
| <b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)               | <b>600 - 700 ml</b> Gemüsebrühe                 |
| <b>1-2 Prisen</b> Zucker                             |   |

### Für die Tortilla-Chips:

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| <b>2</b> Mais-Tortillas | <b>2 EL</b> Olivenöl |
|-------------------------|----------------------|

### Außerdem:

- |                                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------------|
| Salz                                 | schwarzer Pfeffer          |
| <b>1 Stück</b> Salatgurke (ca. 6 cm) | <b>4-6</b> Radieschen      |
| <b>1 EL</b> Limettensaft             | <b>1 EL</b> gutes Olivenöl |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Für die Suppe die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.
2. Die Gewürzsamen in einem Topf ohne Fett leicht anrösten, bis sie duften. Öl, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz andünsten. 2 EL Tandoori-Paste unterrühren. Tomatenstückchen, 600 ml Gemüsebrühe, Kartoffeln und Kichererbsen dazugeben, alles aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 240° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Tortilla-Chips die Tortillafladen mit je 1 EL Olivenöl bestreichen und leicht salzen und pfeffern. Die Fladen aufeinanderlegen, halbieren und dann in ca. 3 cm große Quadrate schneiden. Diese nebeneinander auf das Backpapier legen und im heißen Backofen (Mitte) in 4-5 Min. knusprig-goldbraun backen. Die Tortilla-Chips herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Die Gurke und die Radieschen putzen, waschen, trocknen und klein würfeln. Das Gemüse mit Limettensaft und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 
5. Den Eintopf abschmecken. Falls er zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsebrühe dazugießen; nach Geschmack außerdem noch mehr Tandoori-Paste unterrühren. Den Eintopf mit Salz und Zucker würzen und auf Teller verteilen. Die Radieschen-Gurken-Mischung und die Tortilla-Chips daraufgeben. Gleich servieren.