

Rezept

Kichererbsen-Masala mit Rosenwasser

Ein Rezept von Kichererbsen-Masala mit Rosenwasser, am 26.04.2024

Zutaten

80 g Natur-Langkornreis	220 ml Gemüsebrühe
Salz	2 EL Rosenwasser
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 TL Butterschmalz
1/2 TL gemahlener Koriander	1 1/2 TL Garam Masala
1 Dose stückige Tomaten (ca. 200 g)	1 gehäufte EL Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 8 g F, 10 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Reis mit Gemüsebrühe, 1/2 TL Salz und Rosenwasser in einen Topf geben. Aufkochen, dann bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 25 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist.
2. Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf das Schmalz erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten. Den Knoblauch und die Gewürze dazugeben und 1 Min. mit andünsten. Die Tomaten und die Kichererbsen unterrühren, mit 1/2 TL Salz würzen. Das Masala abgedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. garen (oder bis der Reis fertig ist).
3. Die Kokosraspel gründlich unter den Reis mischen und den Reis auf kleine Schüsseln verteilen. Das Kichererbsen-Masala bei Bedarf mit Salz abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit dem Reis servieren.