

Rezept

Kichererbsen auf Bengalische Art

Ein Rezept von Kichererbsen auf Bengalische Art, am 08.12.2025

Zutaten

2-3 Kartoffeln
400 g gegarte Kichererbsen

100 g gelbe Linsen

Für die Sauce

4 EL Kokosöl
1 Stange Cassia-Zimt (ca. 4 cm lang)
4 grüne Kardamomkapseln
1 ½ TL gemahlene Kurkuma
1 1/2 EL Ingwerpaste
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Garam Masala

1 getrocknete rote Chilischote
4 Nelken
Salz
150 g passierte Tomaten
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Zucker

Zum Garnieren

gehackte rote Zwiebel
8 Kirschtomaten
1 EL Zitronensaft

Koriandergrün
1 grüne Chilischote

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 17 g F, 10 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in 1,5 cm große Stücke schneiden und waschen. In einem Sieb abtropfen lassen.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Chili, Zimt, Nelken und Kardamomkapseln darin bei mittlerer Hitze 50 Sek. braten. Kartoffeln dazugeben. 1 Prise Salz und ½ TL Kurkuma darüberstreuen. Kartoffeln ca. 4 Min. braten.
3. Passierte Tomaten, Ingwerpaste, übrige Kurkuma, gemahlenden Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und ca. 3 Min. braten.
4. Gelbe Linsen und 400 ml heißes Wasser hinzufügen. Hitze reduzieren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

5. Kichererbsen, Salz und Zucker mit 200 ml heißem Wasser hinzufügen und 7 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
-
6. Garam Masala untermischen und alles in der Resthitze 10 Min. ziehen lassen. Curry in Schälchen anrichten. Mit fein geschnittenen Zwiebeln, Koriandergrün, halbierten Kirschtomaten, grüner Chili und etwas frischem Zitronensaft garnieren. Dazu schmecken Pooris sehr gut.