

Rezept

Spitzkohl mit Tandoori-Kichererbsen

Ein Rezept von Spitzkohl mit Tandoori-Kichererbsen, am 23.04.2024

Zutaten

50 g Langkornreis	Salz
1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)	1 EL Garam Masala
1 EL rosenscharfes Paprikapulver	2 Knoblauchzehen
1 getrocknete Chilischote	300 g Spitzkohl
2 EL Erdnussöl	1 TL Fenchelsamen
1 TL edelsüßes Paprikapulver	400 ml Gemüsebrühe
1 Pck. Safranfäden (0,1 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 15 g F, 14 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier ausbreiten. Kichererbsen mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in eine Schüssel geben und mit Garam Masala sowie scharfem Paprikapulver mischen.
2. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Kohl waschen, putzen, vom Strunk befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden.
3. Erst den Wok, dann 1 EL Öl darin erhitzen, die Kichererbsen darin unter Wenden in 5-7 Min. bei starker Hitze rösten, dann herausnehmen. Restlichen EL Öl erhitzen und die Fenchelsamen darin anrösten. Knoblauch und Chili zugeben, 45 Sek. mitbraten und mit edelsüßem Paprikapulver bestäuben. Brühe angießen. Safran und Kohl zugeben und diesen bei mittlerer bis schwacher Hitze zugedeckt 5 Min. garen.
4. Die Kichererbsen und den Reis auf zwei Schalen verteilen und mit Spitzkohl-Brühe auffüllen.