

eldora

Chana Masala Curry mit Kichererbsen



Vegan, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Chana Masala Curry

- 200g Süsskartoffeln
- Rapsöl
- ein kleiner Ingwer (ca. 5g)
- 1 Zwiebel
- Etwas Kardamom
- Tandoori-Gewürzmischung (oder selbst hergestellt aus Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Pfeffer, Koriander, Bockshornkleesamen, Paprika)
- 50g Tomatenpurée
- 2-3dl Gemüsebouillon
- 5dl Kokosmilch
- einige Rosinen
- 300g Kichererbsen (Dose oder getrocknete über Nacht eingelegt und gekocht)
- Einige Zweige Koriander

Zutaten Basmatireis

- 300g Basmatireis (ca. eine Tasse voll)
- Kaffirlimettenblätter
- Salz

Zubereitung Chana Masala Curry

Die Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebeln und der Ingwer zusammen mit den Gewürzen andünsten. Dann ganz kurz das Tomatenpurée dazugeben und mitdünsten. Dann mit Bouillon und Kokosmilch ablöschen. Die Süsskartoffeln dazugeben und mitkochen. Wenn die Süsskartoffeln fast gar sind die Rosinen dazugeben. Zum Schluss die Kichererbsen dazugeben. Mit dem Reis und Koriander servieren.

Zubereitung Basmatireis

Den Reis mit kaltem Wasser waschen. Dann zusammen mit den Kaffirlimettenblättern in etwas Wasser nach Packungsangabe kochen. Damit der Reis noch bissfest ist, kurz vor Schluss die Pfanne vom Herd nehmen und den Reis mit geschlossenem Deckel noch mindestens 5 Minuten ziehen lassen.