



Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

3 Stk.	Zwiebeln, groß
5 cm	Ingwer
5 Stk.	Knoblauchzehen
250 g	Kichererbsen, über Nacht in Wasser (1,2l) eingeweicht
1 Prise	Asant
250 g	Dosentomaten
1 TL	Mangopulver
0.5 TL	Garam Masala
2 Stk.	♦ Cardamom ganz
9 Stk.	♦ Nelken ganz
0.5 EL	♦ Pfeffer schwarz ganz
2 Stk.	♦ Lorbeerblätter ganz
1.5 TL	♦ Kreuzkümmel gemahlen
0.5 TL	♦ Pfeffer schwarz gemahlen
1 TL	♦ Curcuma gemahlen
1 TL	♦ Koriander gemahlen
	♦ Speisesalz jodiert
100 ml	Öl

Kichererbsen-Curry

⌚ 40–50 Min 

Zubereitung

- 1 Zwei Zwiebeln schälen und hacken.
- 2 Den restlichen Zwiebeln zusammen mit Ingwer und Knoblauch im Mixer pürieren.
- 3 Eingeweichte Kichererbsen samt Einweichwasser in einen Topf füllen, die Hälfte der gehackten Zwiebeln, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Asant und 1 guten TL Salz hinzufügen, zum Kochen bringen.
- 4 50–60 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen gar sind.
- 5 Kichererbsen abseihen, Flüssigkeit auffangen.
- 6 In einem frischen Kochtopf etwas Öl erhitzen und restliche gehackte Zwiebel darin bei milder Hitze 30 Minuten braun rösten.
- 7 Das Zwiebel-Ingwer-Knoblauch-Püree einarbeiten, 10 Minuten mitbraten lassen, dann Curcuma, Garam Masala, Koriander, Pfeffer und Mangopulver einrühren.
- 8 Alles gründlich mischen und durchrösten.
- 9 Nach 1 Minute Tomatenpüree hinzufügen, einige Minuten schmoren lassen, dann Kichererbsen und Kichererbsen-Kochwasser dazugeben.
- 10 Köcheln, bis die Kichererbsen sehr weich sind, aber noch nicht zerfallen. Mit Salz abschmecken und servieren.

