



KICHERERBSEN-CURRY

Für 4 Personen
Zubereiten: ca. 40 Minuten
Einweichen: über Nacht

Vorbereiten

150 g getrocknete
Kichererbsen

Curry

2 EL Öl

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Garam-Masala-Gewürz

250 g Rüebli, in Würfeli

250 g mehlig kochende

Kartoffeln, in Würfeli

300 g Tomaten, in Würfeli

2 dl Gemüsebouillon

2 dl Kokosmilch

½ Bund Koriander, Blättchen
zerzupft

Salz, nach Bedarf

Beilagen

4 Fladenbrote, grilliert oder
gebacken

180 g Joghurt nature

Vorbereiten: Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Kichererbsen kalt abspülen.

Curry: Kichererbsen mit kaltem Wasser aufkochen, ca. 1 Stunde weich köcheln, abtropfen. Öl in einer weiten Pfanne erwärmen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Garam Masala begeben, unter Rühren mitdünsten. Rüebli und Kartoffeln daruntermischen, ca. 5 Min. weiterdünsten. Tomaten und Kichererbsen daruntermischen, kurz mitdünsten. Bouillon dazugiessen, ca. 15 Min. mitköcheln. Kokosmilch daruntermischen, heiss werden lassen. Koriander daruntermischen, salzen.

Beilagen: Curry mit den Fladenbroten und dem Joghurt anrichten, mit Koriander bestreuen.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

