

bubenlohe.



kichererbsen curry.

kichererbsen curry.



ZUTATEN

250 g Kichererbsen **bubenlohe.**
100 g Zwiebeln
30 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander
½ TL Kardamom
2 TL Curry
50 ml Wasser
150 g Tomatenmark
400 ml Kokosmilch
200 g Cocktailtomaten

HINWEIS

Kichererbsen am Abend vorher mit der doppelten Menge Wasser einweichen.

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzugeben.
4. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Kardamom, Curry zugeben und mit andünsten.
5. Anschließend Wasser, Tomatenmark, Kokosmilch zugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
6. Kichererbsen und halbierte Cocktailtomaten zugeben und weitere 10 Minuten mitköcheln lassen.
7. Reis kochen und zusammen mit dem Kichererbsen-Curry servieren.