



DILRAT SINGH, ANAND SINGH
Sangha Restaurant Moers
Wurzeln in Indien

Chana Masala

KICHERERBSEN MASALA

ZUTATEN 2 Personen

- 1 grüne oder rote Chilischote
- 1 Daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Cumin
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Gemahlener Koriander
- 1 TL rotes Chilipulver (Degimirch)
- Salz, Pfeffer
- 250g Tomaten
- 200g Kichererbsen aus der Dose oder Kichererbsen 1 Tag vorher in Wasser einweichen
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 rote Zwiebel
- Etwas frischer Koriander
- Basmatireis zum Servieren.

ZUBEREITUNG (ca. 75 Minuten)

- Zwiebel schälen, waschen und danach in kleine Würfel schneiden.
- Die Chilischote waschen und fein hacken. Wer es milder mag, entkernt sie noch.
- Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen, die Strunke heraus schneiden und in kleine Würfel schneiden.
- 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel im Öl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten goldbraun anbraten.
- Dann Senfkörner, Ingwer, Chili, Knoblauch hinzugeben und etwa 3 Minuten unter Rühren anbraten.
- Tomatenwürfel und 100 ml Wasser, 1 EL Salz dazugeben. Kumin, Kurkuma, Korianderpulver untermischen und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Die Kichererbsen abgießen, mit ins Curry geben und darin erhitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt unterrühren.

Mit Koriander bestreuen und mit Basmatireis servieren.