

Scharfes Kichererbsen-Curry

200g Kichererbsen, 2 EL Ghee, 1 Zwiebel, 1 Stück frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1-2 rote Chilischoten, entkernt, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL Koriander, gemahlen, 1 TL Garam Masala, 1 TL Kumin, gemahlen, 1 TL Currypulver, 2 große reife Tomaten, 1/2 Bund frischer Koriander oder Petersilie, gehackt, Saft von einer 1/2 Zitrone

1. Die Kichererbsen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Wasser wegschütten und die Kichererbsen in neuem Wasser ohne Salz in ca. 60-80 Min. garkochen.
2. In einen kleinen Topf Ghee geben und darin die gehackte Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chilischote andünsten. Auf die eine Seite des Topfes schieben.
3. Jetzt alle anderen Gewürze auf die andere Seite des Topfes geben und 1 Min. mitdünsten.
4. Die gehäuteten und kleingehackten Tomaten in die Gewürzmischung geben. Diesen Sud ca. 10 Min. köcheln lassen.
5. Von den Kichererbsen so viel Kochwasser abgießen, dass sie noch halb bedeckt sind. Den Tomaten-Gewürzsud dazugeben und nochmals etwa 10-15 Min. durchziehen lassen. Jetzt mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Nun die Hälfte der Kichererbsen pürieren, mit Koriander und Zitronensaft abschmecken.

(Das Rezept entstammt dem Magazin: Kerstin Rosenberg: Die Ayurveda-Küche. – Hrsg. vom VEAT. - Zürich, o.J.)