

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen, ca. 400 g
- 1 große Zwiebel
- 4 Tomaten
- 1 TL, gestr. Garam Masala
- 1 TL, gestr. Kurkumapulver
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote(n), grüne
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Chilipulver
- 3 EL Pflanzenöl
- Salz
- Zucker
- ½ Tasse Wasser, evtl. auch etwas mehr

Chana Masala

Zubereitung:

Zwiebel und Tomaten würfeln. Chilischote in 1 cm Stücke schneiden. Aus Ingwer und Knoblauch mit dem Pürierstab eine Paste herstellen, evtl. etwas Wasser dazugeben, damit es leichter geht. Kichererbsen abschütten und unter kaltem Wasser abwaschen.

Pflanzenöl heiß werden lassen und Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chilipulver kurz anrösten. Die Ingwer-Knoblauchpaste dazugeben und kurz mit anbraten. Zwiebeln ebenfalls anbraten. Tomaten und die grünen Chilis mit dem Wasser dazugeben und ca. 15 Min. offen einkochen lassen. Öfters umrühren! Die Soße sollte dann schön dick sein, nach Bedarf Wasser hinzufügen, damit das Curry nicht anbrennen kann. Kichererbsen hineingeben und mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Nochmal aufkochen lassen und mit einem Stampfer oder Löffel ein paar Kichererbsen zerdrücken, um eine Bindung der Soße zu erreichen.

Dazu schmeckt Naan oder Basmatireis.

W

SO KOCHEN WASSERLE
MITARBEITER*INNEN

