

Kichererbsen-Kokos-Curry, Cashew-Basmati, Kichererbsen

Für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Kichererbsen, (Dose)	100 g Cherrytomaten	50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer	75 g Tomatenmark
200 ml Kokosmilch	4 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	1 TL gelbes Currypulver
10 g brauner Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsen:

250 g Kichererbsen, (Dose)	$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup
$\frac{1}{4}$ TL Curry	1 Prise Kurkumapulver	1 Prise Chilipulver
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Meersalz	

Für den Reis:

150 g Basmatireis	50 g naturbel. Cashewkerne	1 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln	55 g Butter	Salz, Pfeffer

Für das Raita:

150 g Naturjoghurt, 3,5%	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ gemahl. Senfkörner	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
Salz	Pfeffer	

Für das Curry:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Koriander zupfen und fein hacken. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl in einer Pfanne andünsten.

Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Curry zugeben und kurz mitdünsten. 25 ml Wasser, Tomatenmark, Kokosmilch sowie halbierte Cherry-Tomaten zugeben und im halboffenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abtropfen lassen, zugeben und ca.

fünf Minuten mitgaren. Kichererbsen-Kokos-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Für die Kichererbsen:

Abgetropfte Kichererbsen trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Öl, Salz, Ahornsirup und restlichen Gewürze hinzufügen, Deckel aufsetzen und kräftig schütteln bzw. gut verrühren, so dass die Kichererbsen gut mit der Öl-Gewürz-Mischung mariniert werden.

Kichererbsen gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen circa 30 Minuten backen. Ab und zu wenden bzw. den Ofen öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

Für den Reis:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in 30 g Butter farblos dünsten. Reis dazugeben, 30 Sekunden mitdünsten und mit 350 ml Wasser aufgießen. Salzen und zum Kochen bringen. Eine Minute bei hoher Hitze kochen, dann bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 15-20 Minuten quellen lassen.

Cashews in der Zwischenzeit in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In restlicher Butter anschwitzen, salzen und pfeffern. Mit den Nüssen und dem Reis mischen und zum Curry servieren.

Für das Raita:

Zitrone halbieren, auspressen und circa 1-2 EL mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und kurz mit dem Schneebesen luftig aufschlagen.

Gurke schälen, entkernen und fein reiben. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides zum Joghurt geben. Koriander und Minze fein hacken und in die Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Senfkörner, gemahlenem Koriander sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen. Die restliche Zeit ziehen lassen und mit etwas frischem Koriander und Lauchzwiebeln garniert servieren.

Carolin Mayr am 31. August 2022