

Kala Chana Masala, Bhindi Masala mit Jeera Bhaat

Für zwei Personen

Für den Saucenansatz:

5 mittelgroße Tomaten	2 Zwiebeln	6-8 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer	2 grüne Chilischoten	2 TL Kreuzkümmelsamen
3 TL Garam Masala	2 TL Korianderpulver	1 TL Kurkuma
1 TL Kashmiri Chili	Ghee	Salz, Pfeffer

Für das Bhindi Masala:

150 g Okraschoten	2 EL helle Sesamsamen	2 EL schwarze Sesamsamen
2 EL Kokosraspeln	50 ml Sahne	Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Kala Chana Masala:

400 g braune Kichererbsen	1 Zitrone, davon Saft	4 Zweige Koriander
1 Stück Ingwer	1 TL Tomatenmark	Ghee
2 Lorbeerblätter	3 grüne Kardamomkapseln	2 Nelken
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 EL Kasuri Methi	1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Jeera Bhaat:

200 g Basmati	4 Zweige Koriander	Ghee
2 grüne Kardamomkapseln	3 Nelken	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen
TL Salz		

Für den Saucenansatz:

Die Chilischoten kleinhacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und feinhacken. Etwas Ghee erhitzen und Zwiebeln, Chilis mit Kernen und Kreuzkümmelsamen anschwitzen. Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben, wenig später Tomaten und etwas Salz sowie Pfeffer dazugeben und für 3 Minuten mit Deckel köcheln lassen, dabei mit Garam Masala, Korianderpulver, Kashmiri Chili und Kurkuma würzen. 150 ml Wasser dazugeben und in den Mixer geben.

Für das Bhindi Masala:

Okraschoten waschen, trocknen, auf beiden Seiten abschneiden und in größere Stücke schneiden, diese 8-9 Minuten anbraten.

Sesam in Öl kurz anrösten, Hälfte der gemixten Tomatensauce dazugeben und Kokosraspeln dazu, dann gebratene Okras dazugeben und zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Ohne Deckel nochmals 5 Minuten köcheln lassen, am Ende etwas Sahne hinzufügen und nochmals warm werden lassen.

Nochmals abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Zur Garnierung ein wenig Sesam, Kokosraspeln und Korianderblätter nutzen.

Für das Kala Chana Masala:

Kichererbsen abtropfen lassen und das Wasser aus der Dose auffangen.

Ghee erhitzen und Tomatenmark, Lorbeerblätter, Nelken, Kardamom und Zimtstange anschwitzen.

Hälfte der Tomatensauce reingeben, Kichererbsen dazu und für 10 Minuten köcheln lassen.

Nochmals mit Gewürzen abschmecken. Lorbeerblätter, Nelken, Kardamom und Zimtstange rausnehmen.

Mit Zitronensaft abschmecken und eine Handvoll gehackten Koriander dazugeben, Kasuri Methi

in Hand zerreiben und dazugeben.

Korianderblatt und Ingwer zu Julienne schneiden und damit Garnieren.

Reis im Topf solange waschen, bis das Wasser klar ist und in ein Sieb geben. In einem Topf das Ghee erhitzen, die trockenen Gewürze hinzugeben und für 1 Minuten anrösten. Basmati für 1 Minuten mit den Gewürzen anschwitzen. 300 ml Wasser und Salz zugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Dann auf niedrige Flamme stellen und abgedeckt für 15-20 Minuten dämpfen. Deckel abnehmen und den Reis mit einer Gabel auflockern. Mit Handtuch abdecken, von der Hitze nehmen und für 5 Minuten ziehen lassen, bis die restliche Flüssigkeit absorbiert ist. Vor dem Servieren Kardamom und Nelken herauspicken sowie frischen Koriander untermengen.

Gil Leon Füllbeck am 24. Mai 2023