



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Kichererbsencurry

Kichererbsencurry

1 Dose Al Amier Kichererbsen

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Dose gestückelte Tomaten

1 Dose Sabita Kokosmilch

2 Teelöffel Lien Ying Curry gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Kurkuma gemahlen

1 Teelöffel Ingwer, gerieben

1 Teelöffel Sabita Garam Masala Gewürzmischung

2 Esslöffel Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

Prise(n) Salz

Etwas Frischer Koriander

1 Packung Sabita Pappadums Natur

Etwas Lien Ying Erdnuss Öl

Kichererbsencurry

1.

Pappadums nach Packungsanleitung zubereiten.

In einer großen Pfanne das Kokosöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Den gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer und Currypulver hinzufügen. Kurz anbraten, bis die Gewürze duften (ca. 1 min).

Die gestückelten Tomaten hinzufügen und gut umrühren. Etwa 5 min. köcheln lassen. Die abgetropften und gespülten Kichererbsen hinzufügen und gut umrühren.

Die Kokosmilch dazugießen und nochmals gut umrühren. Curry auf mittlerer Hitze etwa 10-15 min. köcheln.

Nach Bedarf Salz hinzufügen und das Garam Masala unterrühren. Das Curry weitere 5 min. köcheln lassen.

Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren und mit den Pappadums servieren.