

GU KÜCHENRATGEBER

Currys

BETTINA MATTHAEI



GU

fürs Erste von den Aromen im
Kichererbsen-Curry mit
Tomaten verführen.



Kichererbsen-Curry mit Tomaten

20 g frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

300 g Zwiebeln

3 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
1 EL Currypulver (nach Geschmack)
2 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
2 Lorbeerblätter
Salz
2 Dosen Kichererbsen (à 400 g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Zimtpulver (oder Garam Masala)
4 Stängel Minze

Für 4 Personen



1 Std. Zubereitung

Pro Portion ca. 360 kcal, 13 g EW, 11 g F,
54 g KH

1 Ingwer und Knoblauch schälen, beides
fein würfeln. Die Zwiebeln schälen, längs

halbieren und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren in 15 Min. weich und hellbraun dünsten. Ingwer, Knoblauch und Currypulver dazugeben und 5 Min. mitdünsten.

2 Die Zwiebeln an den Rand schieben, das Tomatenmark dazugeben und anrösten, bis es duftet. 100 ml Wasser, Tomaten, Lorbeerblätter und 1 TL Salz dazugeben und offen 5 Min. köcheln lassen.

3 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Zu den Zwiebeln geben und alles 10 Min. köcheln lassen, bis die Sauce dicklich wird. Die Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz, Pfeffer, Zimtpulver und/oder Garam Masala abschmecken. Die Minze waschen

und trocken tupfen, die Blätter hacken und über das Curry streuen.