

Mildes Kichererbsencurry

Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten und sollten bei vegetarischer Ernährung ca. 3 mal die Woche im Speiseplan stehen.

Das Rezept ergibt 2 Portionen

In einem Topf **1 TL Kokosöl** zum Erhitzen bringen. Dann erst ein **daumengroßes Stück geriebenen Ingwer** dazugeben, danach **eine kleine Knoblauchzehe** gerieben, **1 EL angemörserte Koriandersamen** sowie **1 EL Kreuzkümmel** ganz dazugeben und solange anrösten bis die Gewürze knacken und der Knoblauch noch nicht braun ist. Jetzt die vorbereiteten **Kichererbsen (250 g** aus dem Glas, abgetropft) kurz dazugeben und mitschwenken. Salzen. Danach mit **250 ml Passata** und **250 ml Wasser** ablöschen, **je 1/2 TL Bockshornkleesamen** und **Kardamom** mit einrühren und 15-20 min köcheln lassen. Ca. **50 ml Sahne** einrühren und nochmal kurz aufkochen lassen. Zum Schluss noch **ein großzügiges Stück Butter** einrühren. Das Curry schmeckt erst mit frischen, gehackten **Koriander** perfekt.

Dazu passt Basmatireis oder auch Bratkartoffeln mit Kreuzkümmel.

