

Kichererbsen-Curry

Personaleinsatz: pro 15 Portionen, 2 Köche

Das kommt rein:

- ⇒ Reis
- ⇒ Kichererbsen
- ⇒ Zwiebeln
- ⇒ Knoblauch
- ⇒ Ingwer
- ⇒ Kokosmilch
- ⇒ Tomaten (geh.)
- ⇒ Limette
- ⇒ Koriander
- ⇒ Currypulver
- ⇒ Paprikapulver
- ⇒ Kreuzkümmel (gem.)
- ⇒ Salz
- ⇒ Pfeffer
- ⇒ Zimt
- ⇒ Zucker
- ⇒ Öl

So gehts:

In Topf 1:

1. Kichererbsen abgießen und waschen
2. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln
3. Ingwer schälen und kleinhacken (es werden etwa 2 EL zerhackter Ingwer benötigt)
4. Etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln bei geringer Hitze glasig anbraten
5. Ingwer, Knoblauch und Gewürze hinzufügen
⇒ 3 EL Zucker, 3 EL Curry, ½ EL Zimt, 2 EL Kreuzkümmel, 1 TL Salz
6. etwa 30 Min. andünsten
7. mit Kokosmilch & Tomaten ablöschen und Kichererbsen hinzufügen
8. Soße 10 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen
9. Limettensaft hinzufügen und mit Salz & Pfeffer abschmecken

Parallel in Topf 2:

1. Reis in den Topf geben und die 1,5-fache Menge Wasser hinzufügen & salzen
2. Reis auf dem Hockerkocher bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen
3. Sobald der Reis kocht, Hitze reduzieren und so lange köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen wurde. Bei Bedarf kann noch Wasser hinzugefügt werden.
4. Euer Kichererbsen-Curry mit Reis ist fertig!
Wer mag kann sich noch den Koriander kleinhacken und drüberstreuen.

Guten Appetit!

