



Kichererbsen – indisch

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kichererbsen

- 440 g Kichererbsen (aus dem Glas) – über einem Sieb spülen, bis es nicht mehr schäumt
- 200 g vollreife Fleischtomate – entkernen und in 2-cm-Würfel schneiden
- 80 g Zwiebel – fein würfeln
- 1 EL Granatapfelkerne
- 1 grüne Chilischote – entkernen und in dünne Ringe schneiden
- 1 kleine Knoblauchzehe – pressen
- 1 TL geriebener Ingwer

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1/2 EL Korianderpulver
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 EL Koriander – fein gehackt
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Kichererbsen das [Ghee](#) in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Chilies und Kurkuma bei mittlerer Hitze und unter Rühren andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.

Dann die Tomatenwürfel dazugeben und 5 Min. weichköcheln. Dann mit Kokosmilch ablöschen, die Kichererbse dazugeben und bei geriner Hitze weitere 10 Min. ohne Deckel leicht köcheln lassen.

Tamari und Zitronensaft einrühren, mit Koriander und Garam Masala und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen, mit frischem Koriander bestreuen und 2 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Die Kichererbsen mit den Granatapfelkernen garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 526 kcal
- Kohlenhydrate: 57 g
- Eiweiss: 20 g
- Fett: 23 g