

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Kichererbsen-Curry

Monatsmenü Februar 16

4 Personen



2 EL Rapsöl	erhitzen
2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten	dazugeben, 5-8 Min. goldbraun an- dünsten
1 KL Ingwerwurzel, fein gehackt	
1 KL, Kreuzkümmel gemahlen	
1 KL Knoblauch, zerdrückt	
1 KL Chillipulver	
2 frische grüne Chilischoten oder 1- 2 KL getrocknete Chili	
Korianderblätter	zugeben, Hitze reduzieren, 2 Min. mitdünsten
2 dl Wasser	zugeben, mischen
1 grosse Kartoffel, in Würfeln	
200 g Saisongemüse	waschen, rüsten, fein schneiden beigeben, auf kleiner Stufe zugedeckt knapp weich kochen
400 g Kichererbsen, gekocht, abgetropft*	zugeben, ca. 5 Min. weiterköcheln
1 EL Zitronensaft	zugeben, mischen
Salz	abschmecken

### \* Kichererbsen

- Kichererbsen aus der Dose vor der Verwendung kalt abspülen
- Getrocknete Kichererbsen (ca. 150 g) über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abgiessen, spülen, mit frischem Wasser bedeckt 50-60 Min. kochen, bis sie weich sind.

### Servieren

Mit einem Getreidegericht und nach Belieben mit Naturjoghurt oder sauren Halbrahm servieren.

Die Ebenrainköchin wünscht "ä Guete".