

Kartoffel-Kichererbsen-Curry mit Okraschoten (Chana Aloo Masala)



für 4 Personen

- 200 g Kichererbsen roh
- 3 Lorbeerblätter
- 400 g Kartoffeln festkochend (1,5 cm Würfel)
- 140 g Zwiebel in feine Würfel
- 20 g Knoblauchzehen in feine Würfel
- 20 g Ingwer frisch geschält und fein gehackt
- 400 g passierte Tomaten
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL indisches Curry mild bio
- 2 EL Tomami Hot India
- 50 g Koriander frisch gehackt
- 1 Zitrone Saft und Abrieb
- 300 g Okraschoten
- Salz, Zucker, Olivenöl Oli de Pau

Am Vortag die Kichererbsen für 24 Stunden mit der doppelten Menge Wasser einweichen. Wasser abschütten, abspülen und mit neuem Wasser und etwas Salz sowie 3 Lorbeerblättern für 1 Stunde leise köcheln lassen. Sie sollten weich sein aber nicht sofort zerfallen. Die Kichererbsen in dem entstehenden Sud auskühlen lassen und diesen zum Anpassen der Konsistenz des Currys aufheben.

Zunächst die Knoblauch- und Zwiebelwürfel in Rapsöl anbraten. Sobald der Knoblauch anfängt Farbe zu nehmen, den Ingwer dazugeben und kurz mitrösten. Das Tomatenmark sowie die Gewürze dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Kokosmilch, Tomami Hot India, 1 dl Kichererbsensud und passierten Tomaten ablöschen. Die Kartoffelwürfel zufügen, alles aufkochen und mit Salz abschmecken. Nun köcheln lassen und nach ca. 10 Minuten die Kichererbsen dazugeben. Wenn die Kartoffeln gar sind, mit Salz, einer Prise Zucker und Zitronensaft sowie Zitronenabrieb abschmecken. 2/3 des Korianders untermischen und den Rest beim Anrichten darüber streuen.

Die Okraschoten waschen, abtrocknen und von den Stielansätzen sowie Enden befreien. In einer Pfanne für 2-3 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anmerkungen:

Passend dazu Jasmin-Reis, Basmati-Reis oder Naan-Brot servieren.

Zubereitungszeit:

Einweichzeit 24 Stunden – Zubereitungszeit Kichererbsen 1 Stunde – Zubereitung Gericht ca. 30 Minuten