

Kichererbsen-Curry-Pfanne

Zubereitung: ca. 30 min

Portionen: 10



Hauptzutaten:

- 3 EL Kokosöl
- 3 gehackte Zwiebeln
- 5 gehackte Knoblauchzehen
- 1 kg gehackte Tomaten
- 800 ml (2 Dosen) Kokosmilch
- 3 Dosen Kichererbsen
- Reis zum Servieren

Gewürze:

- 2 TL Garam Masala
- 5 TL Curry
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer und Chili

Zubereitung:

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. Gehackte Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen.
2. Abgetropfte Kichererbsen hinzufügen und circa 10 Minuten einköcheln lassen. Gewürze hinzufügen, dann weitere fünf Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, dann mit Reis und frischem Koriander servieren.