

i Auch mit Thermomix möglich!



aareguet.ch Kicherärbsli-Kokos-Curry

Zutaten für 4 Personen

4	Stängel Koriander, abgezupft	1 TL	Koriander, gemahlen
100 g	Zwiebeln	1/2 TL	Kardamom
30 g	Ingwer	2 TL	Curry
2	Knoblauchzehen	50 g	Wasser
30 g	aareguet.ch Rapsöl	150 g	Tomatenmark
1 TL	Salz	400 g	Kokosmilch
1/2 TL	Pfeffer	800 g	aareguet.ch Kicherärbsli, gekocht und abgetropft
20 g	brauner Zucker	200 g	Cherry-Tomaten
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen		

Vorbereitung

- aareguet.ch Kicherärbsli in 1 Liter Wasser für ca. 12 Stunden oder über Nacht einweichen lassen
- Mit frischem, kaltem Wasser gut abspülen
- Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen
- Salz beigeben (analog Teigwaren)
- Eingeweichte aareguet.ch Kicherärbsli darin weich kochen.
- Die aareguet.ch Kicherärbsli sind weich, sobald du sie mit einer Gabel mühelos zerdrücken kannst.
- aareguet.ch Kicherärbsli in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Zubereitung ohne Thermomix

- 4 Stängel abgezupften Koriander, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zerkleinern und häckseln
- Öl zugeben für rund drei Minuten dünsten.
- Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander, Kardamom und Curry zugeben eine weitere Minute dünsten
- Wasser, Tomatenmark und Kokosmilch zugeben und 20 Min bei ca. 100°C garen
- Kichererbsen und Cherry-Tomaten zugeben, für weitere sieben Minuten garen
- Kichererbsen-Kokos-Curry abschmecken und mit dem restlichen Koriander servieren.

Zubereitung mit Thermomix

- 4 Stängel abgezupften Koriander, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Öl zugeben und 3 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
- Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander, Kardamom und Curry zugeben und 1 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
- Wasser, Tomatenmark und Kokosmilch zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und 20 Min./100°C/Stufe 1 garen.
- Kichererbsen und Cherry-Tomaten zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und 7 Min./100°C/Stufe 1 garen. Kichererbsen-Kokos-Curry
- abschmecken und mit dem restlichen Koriander servieren.

Weitere Infos ↴

