



aareguet.ch Kichererbsli-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 Kichererbsli, gekocht und abgetropft
20 g	brauner Zucker	200 g	Cherry-Tomaten
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen		

Vorbereitung

- aareguet.ch Kichererbsli 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 begeben (analog Teigwaren)
- Eingeweichte aareguet.ch Kichererbsli darin weich kochen.
- Die aareguet.ch Kichererbsli sind weich, sobald du sie mit einer Gabel mühelos zerdrücken kannst.
- aareguet.ch Kichererbsli in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Zubereitung ohne Thermomix

1. 4 Stängel abgezupften Koriander, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zerkleinern und häckseln
2. Öl zugeben für rund drei Minuten dünsten.
3. Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander, Kardamom und Curry zugeben eine weitere Minute dünsten
4. Wasser, Tomatenmark und Kokosmilch zugeben und 20 Min bei ca. 100°C garen
5. Kichererbsen und Cherry-Tomaten zugeben, für weitere sieben Minuten garen
6. Kichererbsen-Kokos-Curry abschmecken und mit dem restlichen Koriander servieren.

Zubereitung mit Thermomix

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

weitere Infos ↘

