

Kichererbsen-Curry

Marcel Skibba



Rezept für 8

Zutaten Dhal-Gewürzmischung

- 15 g Kreuzkümmel
- 15 g Koriander
- 10 g Fenchelsaat
- 10 g Kurkuma
- 10 g Bockshornklee
- 5 g Kardamom
- 5 g Senfsaat
- 5 g Chiliflocken
- 3 g Sternanis
- 3 g schwarzer Pfeffer
- 2 g Muskatblüte
- 1 g Lorbeer
- 1 g Nelke
- 1 g Zimt

Zubereitung Dhal-Gewürzmischung

Die Gewürze mischen, fein mörsern und in einer Pfanne leicht anrösten.

Zubereitung Kichererbsen-Dhal

Zwiebeln und Knoblauch in zerlassenem Ghee glasig dünsten. Ingwer schälen und in grobe Scheiben schneiden, zusammen mit Palmzucker und Dhal-Gewürzmischung zu den Zwiebeln geben, salzen und leicht anrösten. Geschälte Tomaten, Kichererbsen, deren Wasser und die Kaffirlimettenblätter zu den Zwiebeln geben und zugedeckt 60 Minuten auf kleiner Flamme schmoren. Vor dem Servieren mit Limettensaft, Palmzucker und ggf. Dhal-Gewürzmischung und Salz nachschmecken. Mit geschnittenen Frühlingszwiebeln, gewürfelter Tomate, gehacktem Koriandergrün und roten Zwiebelringen garnieren. Nach Belieben mit Joghurt und Chapati oder Paratha reichen.



Zubereitung Paratha-Fladen

Alle Zutaten in der Küchenmaschine auf kleiner Stufe 6 Minuten mischen, anschliessend auf mittlerer Stufe weitere 8 Minuten zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten, diesen in Folie schlagen und mindesten 30 Minuten gekühlt ruhen lassen. Den Paratha-Teig in vier Portionen teilen, rund wirken und mit Pflanzenöl bestreichen zu einem flachen Fladen wallen. Die Paratha-Fladen durch Werfen zu hauchdünnen Blättern ziehen, diese zu Schnecken formen und wiederum zu flachen Fladen wallen. In einer beschichteten Pfanne mit etwas zerlassenem Ghee von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Warm servieren.

Zutaten Kichererbsen-Dhal

500 g Kichererbsen,
eingeweicht
200 g Kichererbsen-
Wasser
200 g Zwiebel-Brunoise
200 g Tomaten-Pelati
100 g Ghee / geklärte
Butter
30 g Knoblauch-Brunoise
50 g Frühlingszwiebel
20 g Koriandergrün
20 g Dhal-
Gewürzmischung
20 g Palmzucker
6 Kaffirlimettenblätter
1 Tomate frisch, gewürfelt
1 Limette
1 Zwiebel rot
1 Stk. Ingwer (ca. 3 cm)
Salz

Zutaten Paratha-Fladen

500 g Weizenmehl Typ
550
250 g Wasser
60 g Ghee / geklärte
Butter
1 Ei
Salz
Zucker
Pflanzenöl zum Formen
des Teigs