

KICHERERBSEN-KOKOS-CURRY

Zutaten für 4 Personen:

10 Stängel Koriander, abgezupft und fein gehackt;
120 g fein gehackte Zwiebeln; 25 g geriebener Ingwer;
2 fein gehackte Knoblauchzehen; 30 g Öl;
1 TL Salz ; ½ TL Pfeffer; 15 g brauner Zucker; 1 TL gemahlener
Kreuzkümmel; 1 TL gemahlener Koriander; ½ TL gemahlener
Kardamom;
2 TL Currypulver; 150 g Tomatenmark; 400 g Kokosmilch;
1 gr. Dose Kichererbsen (800 g, abgetropft, 50 ml Flüssigkeit auffangen);
200 g geviertelte Cherry-Tomaten

Zubereitung:

- Koriander, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch ca. 3 Min in Öl dünsten.
- Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Kardamom und Curry zugeben und 1 weitere Min. dünsten.
- Tomatenmark, Kichererbsenflüssigkeit und Kokosmilch zugeben und 20 Min. köcheln lassen.
- Kichererbsen und Cherry-Tomaten zufügen und 8-10 Min. garen.

