



Schwarze Kichererbsen Grundrezept

PORTIONEN: 2

VORBEREITUNGSZEIT: 5MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

Zutaten

- 1 Tasse Schwarze Kichererbsen
- 2-3 Tassen Wasser
- 1 TL Pink Salz

Zubereitung

1. Schwarze Kichererbsen waschen und mehrere Stunden bzw. über Nacht in heißem Wasser einweichen lassen. Erneut waschen und das Wasser abgießen.
2. Bei Verwendung eine Schnellkochtopfs: Die Kala-Chana mit Wasser und Salz bei mittlerem Druck kochen, bis sie weich und durchgekocht sind.
3. Alternativ: In einem normalen Topf die schwarzen Kichererbsen mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten lang köcheln lassen. Regelmäßig umrühren und, falls nötig, mehr Wasser dazugeben. Zu wenig Wasser führt dazu, dass die Kichererbsen am Boden des Tops kleben und anbrennen.



4. In eine Schüssel füllen und weiter verwenden. Die Kala-Chana kann für ein Gericht verwendet werden oder einfach als Snack mit etwas frisch geschnittenem Koriander, Salz, Pfeffer und Zitronensaft gegessen werden.

Hinweise

1. Das Einweichen der schwarzen Kichererbsen entfernt Phytinsäure und Lektine entfernt. Es verringert außerdem die Kochzeit.
2. Bei Verwendung eines Schnellkochtopfs: Überprüfen Sie die Anweisungen des Herstellers zum Kochen von Bohnen/Kicherebsen für die besten Ergebnisse. Das Kochen in einem Schnellkochtopf verringert die Kochzeit deutlich und entfernt ebenfalls jegliche verbliebene Phytinsäure, wodurch die Kichererbsen leichter verdaulich werden.
3. Bei Verwendung eines normalen Topfs: Überprüfen Sie alle 5-10 Minuten den Wasserstand im Topf. Zu wenig Wasser führt dazu, dass die Kichererbsen am Boden des Topfs kleben und verbrennen.

Tipps

1. Eine Prise Asant (Asafoetida), ein kleines Stück Ingwer und schwarzer Kardamom im Kochwasser verleihen dem Kala Chana einen tollen Geschmack.
2. Weitere Würzvorschläge für die Kichererbsen:
 - Getrocknete Gewürze ihrer Wahl im Kochwasser (schwarzer Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, etc.)
 - Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geschnittener Koriander, Schalotten und ein Spritzer Zitronensaft.