

# Kichererbsen-Curry

## Zutaten für ca. 4 Personen:

200 g getrocknete Kichererbsen  
400 g gehackte Tomaten  
200 ml Kokosmilch oder Sahne  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe feingehackt  
3 TL Currypulver  
2 TL Garam Masala  
½ TL Cayennepfeffer  
Salz und Pfeffer  
1 EL Bio-Erdnussöl  
Reis als Beilage



## Zubereitung:

Die Kichererbsen waschen und ca. 12 h in reichlich kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abschütten und die Kichererbsen in frischem Wasser ca. 30 min kochen und im Sieb abtropfen lassen. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den feingehackten Knoblauch und die geschnittene Zwiebel hinzufügen und etwa 2-3 Minuten anbraten lassen. Jetzt die gehackten Tomaten und die Kokosmilch dazugeben. Das ganze kurz aufkochen lassen und anschließend die abgetropften Kichererbsen hinzugeben und alles für 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Gewürze hinzufügen und 3-5 Minuten weiter köcheln lassen. Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Gericht mit Reis servieren.

Tipp: Mit etwas Avocado und Joghurt servieren



*Guten Appetit wünscht Ihre Ölmühle Illingen*