

Kichererbsencurry mit Schwarzkümmelfreund



Zutaten

- 1 EL Schwarzkümmelfreund
- 1 EL Chilifreund
- 2 TL süßer Senf von SenfmitHerz
- 2 EL Rapsfreund
- 2 Zwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 TL Kurkuma
- 1 Dose gehackte Tomaten



Nur so lecker mit den Produkten aus unserem Shop!

Zubereitung

- Step 1:** Die kleingeschnittenen Zwiebeln in Rapsöl anbraten. Ingwer und Knoblauch schälen, kleinschneiden und hinzufügen. 2 TL Tomatenmark kurz mitdünsten.
- Step 2:** Kichererbsen hinzufügen und mit Kurkuma und süßer Senf abschmecken. Wer mag auch gerne Koriander.
- Step 3:** 100 ml Wasser und Tomaten dazugeben. Ggf. mit Zucker, Honig abschmecken und 30min köcheln lassen.
- Step 4:** Mit Chilifreund und Schwarzkümmelfreund sowie Gewürze abschmecken.

Unser Tipp: Dazu passt Reis oder Fladenbrot.

Die Ölfreunde

Donautalstr. 17 | 88631 Beuron/Thiergarten
Tel.: 07570 666 | info@dieoelfreunde.de

Hier zum Rezept:
<https://dieoelfreunde.de/Kichererbsencurry-mit-Schwarzkuemmelfreund>