

Linsendal und Kichererbsencurry



Zutaten

Linsendal:

3-4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Senfsaat
1-2 EL Curry-Blätter
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ rote Paprika
rote Linsen (eingeweicht)
1 Pk passierte Tomaten
1 Karotte
Curry, Kurkuma, Garam Masala, Salz
Zitronensaft
(Basmatireis vorgekocht)

Kichererbsen-Curry:

2-3 EL Sonnenblumenöl
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
½ rote Paprika
1-2 Handvoll Champignons
2 Tomaten
Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma,
Curry, Chiliflocken, Salz
ca. 100 ml Kokosmilch (40 %)
1 Handvoll halbierte Kichererbsen
(Basmatireis vorgekocht)

Zubereitung

Senfsaat in einer Pfanne anbraten. Curryblätter beigegeben und unter Rühren kurz rösten, danach eine gehackte rote Zwiebel sowie etwas Knoblauch und gewürfelte Paprika beigegeben. Anschließend eingeweichte rote Linsen mit in die Pfanne geben und mit anbraten. Mit passierten Tomaten aufgießen und Karotte in Stücken sowie Wasser dazugeben und köcheln lassen. Mit Currypulver, Kurkuma, Garam Masala und Salz würzen. Etwas Zitronensaft beimischen. Das Linsendal mit Basmatireis servieren.

In einer Pfanne gehackte Frühlingszwiebeln und Knoblauch rösten. Gewürfelte Paprika zugeben und wenn diese weich wird, Champignons in Stücken zufügen. Danach gewürfelte Tomaten zugeben und bei geschlossenem Deckel etwas köcheln lassen. Gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Curry dazugeben. Chiliflocken nach Belieben. Kokosmilch darüber geben und das Gericht mit Salz abschmecken. Zum Schluss die halbierten Kichererbsen einrühren und mitkochen. Das Curry mit Reis servieren.