

Kichererbsen-Kokos-Curry

Zutaten (für 2 Personen):

- 60 g Basmati-Vollkornreis
- 2 Zwiebeln
- 20 g Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 8 Stängel frischer Koriander
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 0,5 TL Kardamom
- 2 TL Curry
- 50 g Tomatenmark
- 200 g Kokosmilch
- 480 g (aus Glas oder Dose) Kichererbsen
- 200 g Cherry-Tomaten
- 1 TL geröstete Hanfsamen
- 1 TL schwarzer Sesam
- alternativ: ganzer Kreuzkümmel

Reis nach Packungsanweisung garen.

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken beziehungsweise schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das klein geschnittene Gemüse darin zusammen mit dem frischen Koriander andünsten, dabei etwas Koriander zum Garnieren beiseitelegen. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Kardamom und Curry hinzufügen und ebenfalls kurz erhitzen, bis es angenehm duftet. Tomatenmark und Kokosmilch dazugeben und alles zusammen etwa 15-20 Minuten garen.

Anschließend die Kichererbsen und Cherry-Tomaten hinzufügen und nochmals etwa 8-10 Minuten kochen. Nach Belieben nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Reis auf Teller verteilen, das Curry obenauf geben. Mit dem restlichen Koriander, Hanfsamen und Sesam bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen