

Kichererbsen-Curry mit Granatapfel-Bulgur

Zutaten für die Gewürzpaste (für 3 Personen):

- 2 EL neutrales Öl
- 1 Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kreuzkümmel

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit Chiliflocken in Öl in einer großen Pfanne dünsten. Knoblauch und Ingwer schälen und mit Olivenöl, Tomatenmark, Zwiebeln, Kokosmilch und Gewürzen in einem Mixer pürieren. Die Paste circa 2 Minuten in die heiße Pfanne zur Zwiebel-Chili-Mischung geben und alles gut verrühren.

Zutaten für das Curry:

- 350 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 400 g stückige Tomaten
- 100 ml Kokosmilch
- 1 rote Paprika
- 200 g (TK) Blattspinat
- Salz
- Pfeffer

Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mit den Tomaten in die Pfanne mit der Paste geben. Bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Spinat und der Kokosmilch hinzufügen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Bulgur:

- 300 g Bulgur
- 1 EL Ras el Hanout
- 600 ml Gemüsefond
- 2 EL Granatapfelkerne
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Bulgur in eine Schüssel geben. Gemüsefond mit Ras el Hanout aufkochen und darüber geben. Schüssel abdecken und den Bulgur mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Umrühren und erneut 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie waschen und zupfen. Bulgur mit Petersilie, Granatapfelkernen und Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Curry servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 12.08.2022

Koch/Köchin: Sabrina Delsing

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