

Kichererbsen-Curry, Kokos-Sambal, Kokos-Roti, Dip

Für zwei Personen

Für das Curry:

200 g Kichererbsen, (Dose)	2 mittelgroße Tomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	2 Kardamomkapseln	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	1 TL gemahl. Chili	1 TL gemahl. Koriander
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Garam Masala	1 Lorbeerblatt
40 ml Kokosöl	Salz	Pfeffer

Für das Kokos-Sambal:

1 große Tomate	100 g gerasp. Kokosnuss	1 kleine rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette, Saft	100 ml Kokosmilch
Salz	Pfeffer	

Für das Kokos-Roti:

160 g Mehl	80 g Kokosraspeln	$\frac{1}{4}$ Rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ grüne Chili	150 ml Kokosnusscreme	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Joghurt-Dip:

250 g Joghurt, 3,5%	1 kleine Knoblauchzehe	Salz
---------------------	------------------------	------

Für das Curry: Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zimtstange und Kardamomkapseln hinzugeben und kurz im Öl rösten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und für ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Herd auf niedrigere Hitze reduzieren und gemahlene Gewürze hinzugeben und kurz schmoren lassen. Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Tomatenwürfel ebenfalls in die Pfanne geben. Lorbeer hinzufügen und das Curry bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Kichererbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Für das Kokos-Sambal: Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Chili waschen, von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und fein hacken.

Tomate waschen, trockentupfen und fein würfeln. Limettensaft auspressen und auffangen. Kokosraspeln mit Zwiebel, Knoblauch, Chili und Tomate vermengen. Kokosmilch und Limettensaft einrühren. Nur so viel Flüssigkeit hinzugeben, dass die Masse nur leicht feucht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kokos-Roti: Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chili waschen von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und ebenfalls fein würfeln. Anschließend alle Zutaten mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Teig in vier Teile teilen, zu kleinen Kugeln formen und zu einem ca. 1 cm dicken Kreis ausrollen. Roti in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun backen.

Für den Joghurt-Dip: Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in den Joghurt drücken. Joghurt mit Salz abschmecken.

Mirjam Zelt am 29. Mai 2024