

# Indisch Kochen mit Rajive



**Chana Masala** (Kichererbsencurry Delhi style) ⏱: 45min 👤: 4

## Zutaten

- 500 g Kichererbsen - aus dem Glas oder über Nacht eingeweicht und weichgekocht
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 3 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- 3 mittelgroße Tomaten oder 60 g gehackte Tomaten aus der Dose
- Salz nach Belieben
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1/2 Limette
- frischer Koriander
- Masala-Gewürzmischung:
  - 1/2 TL Zimt, gemahlen
  - 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
  - 1/2 TL Curcuma-/Turmericpulver
  - 1 TL Garam-Masala-Pulver
  - Chilipulver nach Belieben
  - 2 TL Korianderpulver
  - 1/2 TL Mangopulver (Amchur) optional
  - 3 Nelken



## Zubereitung

1. Die **Kichererbsen** mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Ingwer** klein hacken. Die **Tomaten** in Würfel schneiden.
2. **Öl** in einem Topf auf mittlere Temperatur erhitzen, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** anbraten, dann **Knoblauch** und die **Masala Gewürzmischung** hinzufügen. 2 Minuten braten, jedoch nicht anbrennen lassen. Die kleingeschnittenen **Tomaten** hinzufügen und bei mittlerer Hitze braten, bis das Öl sich von den Gewürzen und der Zwiebelmischung trennt.
3. **Kichererbsen** hinzugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser hinzufügen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Limettensaft** abschmecken.
4. Mit klein gehacktem **Koriander** bestreuen (optional).

💡 **Tipp:** Dazu passt Basmati-Reis.



## Rajives kleine Gewürzkunde

### Garam Masala:

**Garam Masala** (Hindi: „Garam“ bedeutet heiß oder scharf, „Masala“ bezeichnet eine Gewürzmischung) ist eine beliebte indische Gewürzmischung. Traditionell sind vor allem Gewürze enthalten, die entsprechend der indischen Heilkunst **Ayurveda** im Körper Hitze erzeugen sollen. Dazu zählen z.B. schwarzer Kardamom, Zimt, Gewürznelken, schwarzer Pfeffer und Kreuzkümmel. In den verschiedenen Regionen Indiens hat fast jede Familie ihr eigenes traditionelles Rezept – Rajive wird Euch bald sein persönliches Garam Masala Rezept vorstellen.



Rezept von Rajive Gupta © Copyright 2024  
All rights reserved.