



www.chöcheler.ch

Chöcheler's RoteLinsen-Kichererbsen Curry (vegan)



Eine Abänderung des im Saisonküche erschienenem Rezept Kürbis-Kichererbsen Eintopf.

Ich wagte hier den Spagat zwischen Marokko und Indien was die Zubereitung und die Gewürze angeht. Die Rückmeldungen der Gäste war jeweils sehr gut und auch mir hat es gut geschmeckt....trotz vegan ;-)

Zutaten für Chöcheler's Rote Linsen-Kircherbsen Curry (Rezept für 6 Personen)

500 gr	rote Linsen
200 gr	junge Zuckerschoten (Kefen)
5	Knoblauchzehen, fein gewürfelt
5	Zwiebeln fein gewürfelt
3	Chilischoten feine Ringli
1 dl	Zitronensaft
6 dl	Wasser
1 Dose	gehackte Tomaten (ca 800 gr)
3 EL	Tandoori Gewürz (darf ausnahmsweise die Mischung aus dem Supermarkt sein)
3 EL	Tomatenpüree
2 Dosen	Kichererbsen

Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kreuzkümmel und Salz-Zitronen¹

Zubereitung

Zuckerschoten in ca 1 cm grosse Stücke schneiden

Linzen gemäss Packungshinweise Kochen....Achtung nicht zu viel Wasser verwenden. In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Tomatenpüree dazugeben und mitdünsten.

Wenn die Linzen weich sind, gehackte Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und auf kleiner Stufe ca 30' köcheln Nach 15' die Kefen/Zuckerschoten und Kichererbsen (ohne Flüssigkeit) dazu geben.

Nach 20 Minuten Tandoorigewürz und Chili dazugeben und mit Salz, Pfeffer Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt ein Joghurt-Dip...Naturejoghurt vermischt mit Zitronensaft und Salz.

ACHTUNG: für die Veganer muss der Dip mit Sojajoghurt hergestellt werden

Wer mag kann das Ganze auch mit Kartoffelstücken aufpeppen oder mit Gemüse nach Wahl kreieren. Das Tandoorigewürz, Kreuzkümmel und der Zitronengeschmack hauchen dem Gericht die exotische Note ein.

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Salzzitronen> es kann auch Zitronenschalenabrieb verwendet werden (ca 2 EL)