



Kichererbsen-Curry mit Mangold



Dauer: **30 Min.**

Niveau: **Einfach**

ZUTATEN (Für 2 Personen)

220 g Kichererbsen (1 Glas) *
250g Mangold, in Streifen geschnitten
1 EL Ghee
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1 cm frischer Ingwer, gehackt
1 TL Koriandersamen, gemörsert
1 TL Kreuzkümmel, gemörsert
½ TL Fenchelsamen, gemörsert
2 Prisen Asafoetida
½ TL Kurkuma
½ -1 TL Curry oder Garam Masala
Steinsalz
Frischer Koriander

* Oder 100g Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, Wasser abgießen, dann 45 Minuten garen (in Salzwasser)

1. SCHRITT

Mangold waschen und in Streifen schneiden, Zwiebel und Ingwer ebenfalls kleinschneiden

2. SCHRITT

In einem Topf Ghee erhitzen, gemörserte Gewürze zugeben. Ganz kurz anschwitzen. Zwiebel und Ingwer zugeben, und unter Rühren ein bis zwei Minuten anbraten. Den Mangold dazugeben. Kurkuma und Asafoetida drüber stäuben, anschließend umrühren. 10 Minuten kochen.

3. SCHRITT

Mit den gekochten Kichererbsen auffüllen. Nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Curry abschmecken. Beim Servieren frischen Koriander obenauf streuen.

Dazu passt Basmati Reis

Guten Appetit!

Ihre Beatrice Heim