

CHANA DAL

Ayurvedische Düfte

Wärmender Kichererbsen Eintopf mit viel Gemüse Als herrliche winterliche Abwechslung.

Für 4 Personen.

Die Gewürze sind alle im Reformhaus oder Coop/Migros erhältlich.



2 EL	Kokosöl	nativ
1 grosse	Zwiebel	gewürfelt
1 TL	Kreuzkümmel	gemahlen
1.5 TL	Koriander	gemahlen
3 Zehen	Knoblauch	gehackt
40 gr	Ingwer	gehackt
0.5 TL	Chilipulver	mittelscharf
0.5 TL	Kurkuma	
2 TL	Garam Masala	
200 gr	Chana Dal	Kichererbsen
250 gr	Tomaten	gewürfelt
900 ml	Kokosmilch	
125 gr	Blattspinat	grob geschnitten
1	Zucchini	gewürfelt
1	Peperoni rot	gewürfelt
4 Stangen	Staudensellerie	geschnitten
1 EL	Zitronensaft	
200 gr	Mangopüree	selbst püriert
	Meersalz	
handvoll	Korianderblätter	gehackt

Kichererbsen von RAPUNZEL

(halbiert & geschält). Chana Dal wird mit Gemüse der Saison zubereitet und zu Reis serviert. Es schmeckt mild und leicht nussig.



Garam Masala. Das Gewürz mit Zimt, Nelke, Muskat, Pfeffer und schwarzer Kardamon hat einen wunderbar wärmenden Effekt.



1. Das Kokosöl oder Ghee in einem Topf heiss werden lassen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Dann Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, gehackten Knoblauch und Ingwer, Chilipulver, Kurkuma und Garam Masala dazugeben und kurz anschwitzen.

Jetzt die rohen Kichererbsen oder auch Linsen unterrühren und mit Kokosmilch und den gewürfelten Tomaten auffüllen. Das Ganze zum Kochen bringen und für ca. 45 Min. köcheln lassen bis die Kichererbsen fast weich sind.

2. Das restliche Gemüse (Blattspinat, Zucchini, Peperoni, Staudensellerie), Mangopüree und Zitronensaft dazugeben und nochmals aufkochen. Nun noch mit wenig Salz und ggf. den anderen Gewürzen weiter abschmecken und mit gehacktem Koriander zu Vollwert- oder Basmati-Reis servieren.