

## **Chana Masala** Kichererbsen Curry

**Zutaten:** 4 EL. Pflanzenöl  
2 Stk. Grosse gelbe Zwiebeln  
3-4 Stk. Knoblauchzehen  
1 Stk. Ingwer, ca. 3cm  
1½ EL. Parvat Masala  
1-2Stk. Peperoncini  
3 Stk. Tomaten mittelgross  
1 Dose Kichererbsen  
Salz  
1EL. Koriandergrün gehackt

**Zubereitung:** Die Zwiebeln werden mit dem Knoblauch und dem Ingwer in einem Mixer ganz fein püriert. Die Peperoncini werden fein geschnitten.

Die Kichererbsen abtropfen lassen und dann in einer Pfanne knapp mit Wasser bedeckt ca. 15min zugedeckt köcheln lassen.

Das Zwiebel Püree in einer Bratpfanne im Öl unter regelmässigem Rühren anbraten, bis es eine bräunliche Farbe angenommen hat. Währenddessen kann man die Tomaten im selben Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Das Parvat Masala und die Peperoncini unter ständigem Rühren zu den gebratenen Zwiebeln geben und ganz kurz mitbraten. Die Hitze wird reduziert, die passierten Tomaten beigegeben. Bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Rühren zu einer dicklichen Paste einkochen lassen. Diese Mischung mit dem Koriander zu den Kichererbsen ins Wasser geben, gut rühren und zugedeckt nochmals 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Aufpassen dass es nicht anbrennt.

Mit Salz abschmecken und mit Basmati Reis oder Naanbrot servieren.

(vegan)

---

## Über Masalas und die indische Küche

Der Begriff Masala kann als «Gewürzmischung» oder «Zutat» übersetzt werden. Das bekannteste ist wohl das Garam Masala (heisses Gewürz) welches vielseitig in Kombination mit anderen Gewürzen eingesetzt werden kann.

Obwohl sich die indische Küche je nach Region unterscheidet, ist der komplexe aber unterschiedlich intensive Einsatz von verschiedenen Gewürzen überall charakteristisch.

Eine Besonderheit ist auch das die ganzen Gewürze meistens zuerst in der Pfanne angeröstet werden und dann im Mixer zerkleinert. Dadurch können sich die ätherischen Öle besser entfalten und die Mischung bekommt einen intensiveren Geschmack.

Unser Parvat (Berg) Masala ist eine Eigenkreation und von Chana Masalas inspiriert. Das Rezept ist eine vereinfachte Zubereitung da die Mischung bereits fertig gemahlen ist. Es wird dennoch empfohlen die Gewürze nach dem anbraten der Zwiebeln beizugeben und vorsichtig etwas anzurösten. Bei Pulver muss man allerdings etwas mehr aufpassen, dass es nicht anbrennt und bitter wird.



**BERG-APOTHEKE**

Stauffacherstr. 26  
8004 Zürich

by **medbase+**

Tel. 044 241 10 50

Kräuter, Gewürze und Naturheilmittel