

# Indisches Kichererbsen Curry

## Zutaten

**300 g** Reis  
**3 EL** Pflanzenöl  
**2 TL** Salz  
**3** Schalotten  
**2** Knoblauchzehen  
**2 cm** Ingwer  
**1 TL** Currypulver  
**1 TL** Kümmel  
**1TL** Kreuzkümmel  
**100 g** Tomatensoße  
**220g** Kichererbsen  
**300 ml** Gemüsebrühe  
**3 EL** Kokosjoghurt

Den Reis mit wenig Wasser kurz aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr köcheln lassen bis er gar ist. Am besten schmeckt er, wenn noch ein bisschen Öl und Salz hinzugefügt werden.

Während der Reis kocht wird ein Teil der Schalotten gewürfelt, der andere Teil in Scheiben geschnitten. Die Schalotten in etwas Öl glasig anbraten. Nun die 2 kleingewürfelte Knoblauchzehen, den Ingwer und die Gewürze hinzufügen. Alles zusammen noch einige Minuten im Topf anbraten.

Jetzt wird die Tomatensoße (alternativ können hier auch frische, saftige Tomaten verwenden) und kurz danach die Kichererbsen hinzugefügt. Alle Zutaten gut vermischen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz abschmecken.

Die Kichererbsen-Mischung auf niedriger Temperatur köcheln bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die Herdplatte ausstellen und Löffelweise den Joghurt unterrühren (wichtig damit der Joghurt nicht gerinnt).

Reis und Kichererbsen Curry auf einem Teller anrichten und nach belieben mit frischen Kräutern garniert servieren.

Guten Appetit