

Kichererbsen

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Hülsenfrüchte, Getreide
Arabischer Raum

Vorbereitung
Kochzeit
Menge für

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
Zutaten			
1	0.25	Teelöffel	Koriandersamen, gemahlen
2	2		Weisswein oder Champagner
3	1	Stück	Zwiebel, mittel
4	2	Zehe/n	Knoblauch
5	1	Esslöffel	Currypaste Korma
6	1	Prise	Kreuzkümmel
7	1	Stück	mittleres Stück Ingwer
8	1	Teelöffel	Fleischbouillon
9	1	Esslöffel	Tomatenpurée
10	150	Gramm	Kichererbsen
11	3	Esslöffel	Olivenöl

Anleitung Zubereitung

1	Kichererbsen einweichen
2	Kichererbsen ca. 1 h Kochen
3	Kichererbsen schälen
4	Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Olivenöl andünsten. Champagner, Bouillon und Currypaste dazugeben.
5	Kichererbsen dazugeben, abschmecken mit Tomatenpurée, gemahlene Koriandersamen und Kreuzkümmel