

Chana Masala für 4 personen: (gesprochen: Tschana Masala)

Sie nehmen entweder die Mahalakshmi.ch Basis-Sauce oder folgende Zutaten:

Zutaten:

400 g Kichererbsen
2 frische Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
2 Tl frischgeschnittner Ingwer
2-3 frische Tomaten
1-2 Chillischoten
1 l Wasser
2 Tl Kurkuma
2 Tl gemahlener Koriander
1 Tl Kreuzkümmel
2 Tl Salz

Zusätzlich zur Basissauce:

2 Grosse, schwarze Kardamomen
1 ca. 6 cm lange Zimtstange
3 Nelken ganz

Zubereitung:

Sie können entweder die Kichererbsen über Nacht im Wasser einweichen oder im Schnellkochtopf ca. 45 Minuten kochen.

Etwas Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmelsamen kurz anbraten (Kümmeltest).

Fügen Sie die geschälten und gehackten Zwiebeln, sowie den Knoblauch und den Ingwer in das vorgeheizte Öl ein. Intensiv rühren. Sobald die Zwiebeln anfangen leicht braun zu werden fügen Sie die fein gehackten Tomaten in die Mischung ein. Intensiv rühren bis die Tomaten zu Brei werden. Fügen Sie die vorbereiteten Gewürze und Salz hinzu. Intensiv rühren. Die Sauce ist nun bereit.

Geben Sie nun die eingeweichten Kichererbsen in die Pfanne. Danach fügen Sie ein wenig Wasser bei. Kräftig rühren und zudecken. Die Kochzeit beträgt ca. 30 Minuten. Während der Kochzeit einige Male umrühren. Stellen Sie bitte den Strom nicht zu hoch ein sonst fängt es an der Pfanne an zu kleben und zu verbrennen.

Falls die Kichererbsen zu dünnflüssig sind, können Sie sie mit dem Schopfzellenrücken ein wenig zerdrücken.

Mit feinen Zwiebelringe oder/und frischem Koriander dekorieren.

Zu Reis oder/und Bhatara, Naan, Tschapati, Samosa servieren.

Deepti und Balbir wünschen guten Appetit!