

V. Tikka Masa mit Kichererbsen

Cremiges, unglaublich aromatisches Kichererbsen Tikka Masala (30 Minuten) Rezept. Die cremige Sauce aus Tomaten und Kokosnussmilch bekommt ihre Würze durch leckere indische Gewürze.

Vorbereitungszeit 5 Minuten
Zubereitungszeit 25 Minuten
Arbeitszeit 30 Minuten
Portionen 3 Portionen

Zutaten

FÜR DIE CURRY PASTE:

- 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 6 g Knoblauchzehen fein gehackt
- 12 g Frisch geriebenen Ingwer alternativ 1 TL gemahlen
- 1-2 Chili
- 1 Bund Koriander frisch eine kleine Menge zur Deko weglegen alternativ 1 TL gemahlen
- 2 TL Garam Masala Gewürz* gemahlen, wenn du das Gewürz selber mischen möchtest > nach unten scrollen
- ½ TL Paprika geräuchert
- 1 TL Salz
- ½ g schwarzen Pfeffer gemahlen
- 1 EL Tomatenpüree
- 400 g Tomatenstücke Dose oder Glas
- 1 TL Kokosblütenzucker oder Ahornsirup
- Optional: 3 EL Cashews vorher 1 Stunde in heißem Wasser eingeweicht oder 6 Stunden in kaltem Wasser

FÜR DAS CURRY:

- 15 ml Rapsöl oder Kokosöl
- 55 g weiße Zwiebel gehackt alternativ 2 Schalotten
- 300 g Champignons oder andere Pilze nach Belieben
- 400 g Kichererbsen Glas oder Dose *Kichererbsen-Wasser auffangen und Kichererbsen gut mit Wasser abwaschen
- 400 ml Kokosnussmilch
- 30 ml Limettensaft

** Garam Masala Pulver selber machen: 1 EL Kreuzkümmel, 1 ½ TL Koriander, 1 ½ TL Kardamom, 1 ½ TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Zimt, ½ TL Nelken, ½ TL Muskat. Alle gelisteten Gewürze gemahlen kaufen oder im Mörser zu einem gleichmäßigen Pulver verarbeiten. In ein verschließbares Behältnis geben und nach Belieben verwenden.*

Zubereiten

- 1. FÜR DIE CURRY PASTE** Kreuzkümmel, Knoblauchzehen, Ingwer, Bird Eye Chili, Koriander, Garam Masala, Paprika, Meersalz, Pfeffer, Tomatenmark, Tomatenstücke, Kokosblütenzucker und (optional) Cashews in einen Hochleistungsmixer geben und etwa 60 Sekunden mixen, bis eine cremige Paste entstanden ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine mittelgroße Pfanne mit dem Öl erhitzen. Zwiebel glasig dünsten und nach 2-3 Minuten die Champignons dazugeben. Weiter dünsten, bis die Champignons weich sind. Kichererbsen dazugeben und umrühren.
3. Mit Kokosnussmilch ablöschen, Limettensaft und die **CURRY PASTE** dazugeben. Gut umrühren, bis sich alles verbunden hat. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.
4. Abschmecken und je nach Geschmack weitere Gewürze dazugeben.
5. Auf zwei-drei Teller portionieren, mit den gewünschten Beilagen servieren und genießen!

•

ZUM SERVIEREN:

- Frische Petersilie oder Basilikum
- Basmatireis