



GEWÜRZE  
DER WELT



Rezeptkarte N° 216

# Garam Masala mit knusprigen Kichererbsen



20 Minuten



1 Stunde



1,5 Stunde

## Zutaten

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer, fein gehackt

 2 EL Öl

 ½ TL Kaschmir-Chili

 2 EL Tomatenmark

400 ml Kokosmilch

 150 ml Gemüsebrühe

 250 ml passierte Tomaten

 2 EL Bio Garam Masala

2 EL Ahornsirup

 1-2 EL Sesam, geröstet

### Für die Kichererbsen:

1 Glas Kichererbsen, gegart

 1 EL Öl

 1 TL Bio Garam Masala

 ½ TL Paprikapulver edelsüß

 Salz

 schwarzer Pfeffer

### Für die Einlage:

250 g Champignons, in kräftige Scheiben geschnitten

4-6 Karotten, der Länge nach in dicke Streifen geschnitten

 1-2 EL Öl

 Salz

 schwarzer Pfeffer

## Rezept

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die abgetropften Kichererbsen zusammen mit dem Öl und den Gewürzen in eine Schüssel geben und vermischen. Anschließend auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten knusprig backen. Ab und zu wenden. Öl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Garam Masala, Kaschmir-Chili und Tomatenmark hinzufügen, gut verrühren und weitere 3 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und passierten Tomaten ablöschen, mit Gewürzen und Ahornsirup abschmecken und 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit erst die Karotten in etwas Öl braten, bis sie karamellisieren und etwas Farbe angenommen haben. Sie dürfen ruhig etwas Biss behalten. Aus der Pfanne nehmen und die Champignons ebenfalls braten, bis sie goldbraun werden. Alles leicht salzen. Das Garam-Masala-Curry nochmals abschmecken und mit Champignons, Karotten und Kichererbsen auf Teller verteilen. Mit Sesam bestreuen. Als Beilage eignet sich Basmatireis oder Fladenbrot. **Guten Appetit!**