



dal mit linsen und kichererbsen

zutaten

120 g getrocknete Kichererbsen
1 EL Kokosöl
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 TL Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL mildes Currypulver
1 Prise Chili
200 g rote Linsen
300 ml Tomatenstücke
300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 cm Ingwer
Zitronensaft
Petersilie oder Koriander
Gesalzene Erdnüsse



zubereitung

Die Kichererbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am Folgetag das Einweichwasser abgießen und die Erbsen mit reichlich frischem kaltem Wasser in einen Topf geben und in 40-45 Minuten gar kochen. (Alternativ eine Dose gekochte Kichererbsen benutzen.)

Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken und im Kokosöl in einem Topf anschwitzen.

Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika und Chili zugeben.

Linzen einrühren, kurz anschwitzen. Tomatenstücke zugeben und Gemüsebrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ingwer schälen, fein hacken und zugeben.

25 Minuten mit geschlossenem Topf schmoren. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Kichererbsen zugeben. Mit Zitronensaft abschmecken.

Vor dem Servieren nach Geschmack mit gehackten gesalzenen Erdnüssen und gehacktem Koriander bestreuen.