

# Chole Masala - Kichererbsen Curry mit Puri

Alle wichtige Zutaten wie Kichererbsen (Kabuli Chana), Atta-Mehl (indisches Vollkornweizenmehl), Gewürze und Gewürzzubereitung als Kochbox

## KOCHBOX ZUTATEN

---

- Kichererbsen ganz / Chole Channa (Kabuli Chana) – 150g
  - Indisches Atta-Mehl / Roti Wheat Atta – 250g
  - Gewürzmischung ganz (Nelken, Zimt, Cashewkerne)
  - Kurkuma/Turmeric Powder
  - Gewürzmischung gemahlen / Garam Masala
  - Kreuzkümmel gemahlen/Jeera Powder
  - Koriander gemahlen/Coriander Powder
  - Bockshornkleeblätter/Methi Leaves
  - Rote Chilipulver (scharf) / Red Chilli Powder (hot)
  - Chole Masala Gewürzzubereitung / Chole Curry Masala – (Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Fenchel, Bockshornkleesamen, Ingwer, Speisesalz, Chili, Senfsamen, Lorbeerblätter, Knoblauch, Schwarzer Pfeffer, Zimt, Weißer Mohn)
- 

Allergiehinweise: Enthält Hülsenfrüchte. Kann spuren von Weizen, Nüssen, Koriander, Sesam und Senf enthalten

## FRISCHE ZUTATEN BENÖTIGT

---

- 2 EL Öl oder Ghee
- 1 TL Ingwerpaste
- 1 TL Knoblauchpaste
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- Korianderblätter
- 400ml Wasser
- 2 EL Salz
- Einweichzeit: 4 Stunden (oder über Nacht)
- Vorbereitungszeit: 15 Minuten

- Kochzeit: 20-30 Minuten
  - Portionen: 4
  - Essen: Hauptgericht
- 

Gewicht: ca. 450g | MHD: 31.12.2019 | Trocken und lichtgeschützt lagern

## SCHRITT FÜR SCHRITT KOCHANLEITUNG

### VORBEREITUNG

---

Die Die Kichererbsen / Chole Channa (150g Packung) in ein Sieb geben und so lange unter fließendem Wasser abspülen bis sich kein Schaum mehr bildet, dann abtropfen und 4 Stunden oder über Nacht einweichen lassen.

Zubereitung:

### SCHRITT 1

---

Die eingeweichten eingeweichten Kichererbsen mit 400ml Wasser in einen Schnellkochtopf geben. Auch reichlich Salz dazu geben und etwa 15 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze (5 Pfeifen) köcheln lassen. Anschließend den Schnellkochtopf öffnen, sobald der Druck vollständig abgebaut ist.

### SCHRITT 2

---

1 EL Öl (Salatöl/Pflanzenöl) oder indisches Ghee (Butterschmalz) in einem Kochtopf (oder Pfanne) erhitzen und Gewürzmischung ganz – (Nelken, Zimt, Cashewkerne), klein geschnittenen Zwiebeln darin anbraten bis die Zwiebeln glasig braun werden, dannach Ingwer/Knoblauchpaste dazu geben und weiter anbraten.

Dann klein geschnittene Tomatenstücke dazugeben und weich köcheln lassen, so dass alles gut zusammen gemischt sind.

Im Anschluss Chole Masala Gewürzzubereitung, Chillipulver, Kurkuma, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Bockhornskleeblätter and Salz dazugeben und kurz anrösten lassen.

Herd ausschalten und alle Zutaten nach dem Abkühlen in einen leistungsstarken Standmixer (oder Handmixer) geben und pürieren.

Nun ist die selbstgemachte Curry-Paste fertig.

### **SCHRITT 3**

---

1 EL Öl oder Ghee in einem Kochtopf erhitzen und die Gewürze – ganz (Senfsamen, Kreuzkümmel, Curryblätter, getrocknete Rote Chilischoten) dazugeben.

Die Gewürze unter Rühren etwa 20 Sekunden rösten lassen. Anschließend die selbstgemachte Curry-Paste (von Schritt 2) dazugeben, alles miteinander vermischen und etwa 5 Min. anbraten lassen.

### **SCHRITT 4**

---

Die gekochten Kichererbsen dazugeben, noch einmal gut vermengen bevor alles bei mittlerer Hitze für 10 Min. unter ständigem Rühren gedünstet wird.

### **SCHRITT 5**

---

Zum Schluss mit Bockshornkleeblätter unterheben.

### **KOCHTIPPS**

---

Bei Bedarf mit frischem Korianderblätter verfeinern und geröstete Cashewkerne und Rosinen untermischen.

### **SERVIEREN**

---

Das Chole Masala – Kichererbsen Curry mit indisches Fladenbrot Puri (Grundzutaten Indisches Atta-Mehl / Roti Wheat Atta – 250g) servieren.