Chana Masala

Vegetarisch & vegan · 4 Portionen · Arbeitszeit 15 Min. · Gesamtzeit 40 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, halbiert
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer, in Scheiben
- 1 grüne Chilischote
- 30 g Öl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 2 Dosen Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht), abgespült
- 200 g Wasser
- 1 TL Salz
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/2 Bund Koriander

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
2. Öl und Kreuzkümmel zugeben und **5 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
3. Garam Masala, Koriander und Kurkuma zugeben und **1 Min./100°C/Stufe 1** anschwitzen.
4. Tomaten, Kichererbsen, Wasser und Salz zugeben und **20 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe** köcheln lassen.
5. Mit Zitronensaft abschmecken und mit Koriander bestreuen.

> **Tipp:** Vegan und reich an Eiweiß. Dazu passen Basmatireis oder Fladenbrot. Wer es cremiger mag, gibt am Ende 100 g Kokosmilch dazu.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/