

Vidorezept: Veganes Kichererbsen-Curry mit indischem Fladenbrot

Ein leckeres, nährstoffreiches Abendessen, das auch noch schnell auf dem Tisch steht? Klingt fast zu gut, um wahr zu sein, oder? Genau das aber kann dieses aromatische Kichererbsen-Curry mit indischem Fladenbrot.

Gewisse Lebensmittel hat man am besten immer auf Vorrat im Schrank – zum Beispiel Kokosmilch. Sie ist eine wichtige Zutat vieler Currygerichte, so auch bei dieser veganen Variante. Die Hauptrolle aber spielen Kichererbsen, die bereits vorgegart sind und dadurch die Zubereitungszeit um einiges verkürzen.

Die milden, proteinreichen Hülsenfrüchte eignen sich optimal als Geschmacksträger für die vielen Gewürze, die diesem Gericht einen ordentlichen Kick verleihen. Als Beilage bereiten wir supersimple indische Chapatis zu. Kochen ohne tierische Produkte muss also nicht kompliziert oder aufwendig sein.

Kichererbsen-Curry

- Öl zum Braten
- Etwas Chilipulver
- 4 gehäufte TL Currypulver
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 25 g Ingwer, geraffelt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose (Pelati)
- 300 g gekochte Kichererbsen
- 250 ml Kokosmilch
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Korianderpulver
- 150 g frischer Spinat
- Salz, Pfeffer

Chapati (für 4-6 Stück)

- 300 g Ruch- oder Vollkornmehl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Circa 1,5 dl Wasser

1. Öl erhitzen, etwas Chilipulver und 1 TL Currypulver darin wenden. Zwiebel und Knoblauch begeben und kurz anbraten.
2. Ingwer zugeben, untermischen und mit den Tomaten ablöschen.
3. Nun kommen die Kichererbsen, die Kokosmilch und die weiteren Gewürze dazu. Alles einige Minuten köcheln lassen.
4. Gleichzeitig für die Chapatis Mehl und Sonnenblumenöl vermischen, dann nach und nach Wasser begeben, bis sich ein gleichmässiger Teig bildet. Beim Kneten darauf achten, dass etwas Luft eingearbeitet wird.
5. Den Teig in vier Teile schneiden und diese je zu einer Kugel formen. Die Kugeln zu flachen Fladen auswallen, diese beidseitig auf mittlerer bis hoher Hitze jeweils 1-2 Minuten backen.
6. Zum Schluss den frischen Spinat untermischen. Sobald er zusammengefallen ist, das Curry nochmals gut durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Chapatis servieren.

Zubereitungsdauer: circa 30 Minuten

Trapiche Vineyards Torrontés

Blasses Gelb mit fruchtigen Aromen und viel schwarzen Beeren sowie etwas Limette. Saftige Säure und schön langer Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen >

