Kichererbseneintopf

Zutaten

- Eine Tasse (200 Gramm) getrocknete Kichererbsen
- Wasser zum Einweichen
- Pflanzenöl
- Eine rote Zwiebel (250 Gramm), fein gehackt
- Ein Esslöffel (15 Gramm) geriebener Knoblauch
- Ein Esslöffel (15 Gramm) Ingwer
- Peperoni (optional)
- Ein Esslöffel Paprika- oder Chilipulver
- Ein Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- Ein Teelöffel Koriander
- Ein Teelöffel Kurkuma
- Ein Teelöffel Salz
- Wasser (nach Bedarf)
- Drei Tomaten (350 Gramm), püriert
- Eine halbe Tasse gehackter Koriander
- Zwei Esslöffel Butter

Zubereitung

Kichererbsen einweichen:

Geben Sie eine Tasse getrocknete Kichererbsen in eine Schüssel.

Die Kichererbsen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.

Kichererbsen kochen:

Die eingeweichten Kichererbsen abtropfen lassen und das Einweichwasser auffangen.

Die Kichererbsen in einen Schnellkochtopf geben.

Fügen Sie frisches Wasser hinzu, um die Kichererbsen zu bedecken.

Die Kichererbsen im Schnellkochtopf bei starker Hitze 10 Minuten kochen.

Reduzieren Sie die Hitze auf eine niedrige Stufe und lassen Sie es weitere 40 Minuten kochen.

Nach dem Garen vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Bereiten Sie die würzige Basis vor:

Einen Topf oder Wok bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Pflanzenöl hinzufügen.

Die fein gehackte rote Zwiebel in den Topf geben und anbraten, bis sie karamellisiert.

Den geriebenen Knoblauch, den Ingwer und die scharfe Paprika (falls verwendet) einrühren und eine Minute kochen lassen. Streuen Sie Paprika- oder Chilipulver, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Salz darüber. Geben Sie einen Spritzer Wasser hinzu, um die Pfanne abzulöschen. Die pürierten Tomaten dazugeben und etwa 10 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Kreieren Sie die cremige Kichererbsenbasis:

Nehmen Sie ein Viertel der gekochten Kichererbsen und geben Sie sie in eine Küchenmaschine. Geben Sie etwas Wasser, das zum Kochen der Kichererbsen verwendet wurde, in die Küchenmaschine. Mischen Sie die Mischung zu einem glatten Püree.

Bringen Sie alles zusammen: Das Kichererbsenpüree mit der würzigen Basis in den Topf geben und umrühren.

Die restlichen gekochten Kichererbsen in den Topf geben.

Gießen Sie etwas Wasser, mit dem Sie die Kichererbsen gekocht haben, in den Topf, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Kochen Sie die Kichererbsen bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten lang, damit sich die Aromen vermischen.

Den gehackten Koriander dazugeben und gut umrühren.

Bereiten Sie die Buttergarnitur vor: In einer separaten Pfanne die Butter bei schwacher Hitze schmelzen. Etwas Paprika- oder Chilipulver darüberstreuen und gut vermischen. Vom Herd nehmen.

Letzter Schliff: Die Buttergarnitur mit den Kichererbsen in den Topf geben und vorsichtig umrühren.

Geben Sie den würzigen Kichererbsengenuss in eine Servierschüssel.

Für einen zusätzlichen Farb- und Geschmacksakzent eine Prise Paprika- oder Chilipulver darüber streuen.

Portion: Servieren Sie den cremig-würzigen Kichererbsengenuss heiß mit Ihrem Lieblingsbrot oder -reis.

Quelle: https://www.youtube.com/watch?v=li6mxBGVUtU

From:
https://www.fritzwiki.de/ - **FritzWiki**

Permanent link:
https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:kochen:kichererbseneintopf

Last update: **09.12.2024 14:55**