

## Chana Masala

Wenn's mal wieder schnell und einfach sein muss, dann legen wir euch dieses traumhafte, typisch indische Gericht wärmstens ans Herz. Ein wirklich ästhetisches Foto davon zu schießen, ist unserer Meinung nach eine Kunst für sich, aber dafür wird man mit dem Geschmack mehr als entschädigt 😊

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 30 Minuten

### Zutaten für 2-3 Portionen

- 1 TL Kreuzkümmelsamen ganz
- etwas Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 TL Ingwer fein gehackt oder gerieben
- [1 TL Koriandersamen gemörsert](#)
- [1/2 TL Garam Masala Pulver](#)
- [1/2 TL mildes Currypulver](#)
- [1/2 TL Kurkumapulver](#)
- 1/4 TL Bockshornklee gemahlen
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Glas Tomatenpassata 500ml
- 1 Dose Kichererbsen (265g Abtropfgewicht)
- 1 TL Ahornsirup
- 50ml Sojasahne oder etwas [Kokosmilch](#)
- 1 TL Tamari
- Limettensaft

### weitere:

- Gekochter Reis oder Quinoa – wahlweise auch eine Mischung aus beiden

### Allergiehinweise

- Glutenfrei



## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einem Topf das Öl erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin 1-2 Minuten rösten.
2. Dann Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer mit in den Topf geben und weitere 2 Minuten mitbraten.
3. Nun alle Gewürze, angefangen von den Koriandersamen bis zum Pfeffer, dazugeben und unter Rühren nochmal ca. 1 Minute mitrösten bis alles gut duftet.
4. Die Tomatenpassata, die Kichererbsen und den Ahornsirup dazu geben und halb zugedeckt für 15 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Sojasahne oder Kokosmilch verfeinern, mit Tamari und Limettensaft abschmecken und mit Reis oder Quinoa genießen!



## Rezeptbeschreibung

Das Gericht kommt ursprünglich aus dem indischen Subkontinent und ist dort weit verbreitet. Abgesehen von den Gewürzen braucht ihr nur sehr wenige Zutaten.

Gutes Gelingen und bleibt gesund 😊

Meli & Gorik