Kichererbsen süß-sauer

Ein tolles iranisches Rezept sind die Kichererbsen süß-sauer. Mit einer leckeren Gemüsebeilage ein hervorragendes Hauptgericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 1,3 h

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 13,5 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

520 g	Kichererbsen (getrocknete)
2 EL	Öl
2 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Ingwer (ca. 2 cm)
2 TL	Zucker
1 EL	Koriander
1 EL	Kreuzkümmel
1 TL	Garam Masala
1 TL	Paprika
1 Prise	Salz
0.5 Stk.	Zitronen (den Saft davon)
1 Dose	Tomaten
1 Handvoll	Kirschtomaten
1 Prise	Petersilie

Zubereitung

1. Damit süß-saure Kichererbsen auch gelingen, müssen die Kichererbsen am Tag zuvor in reichlich Wasser eingelegt werden und über Nacht quellen.

2. Das Wasser von den Kichererbsen abgießen und danach in einem Topf mit gut 2 Liter Wasser für 60 Minuten kochen lassen. Die Flüssigkeit dann abgießen. Die Zwiebel schälen,

halbieren und danach in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln.

3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen und die Zwiebel darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Nun Zucker, Koriander, Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprika, Salz und Ingwer zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Die Tomaten und den Zitronensaft zugeben und für circa 5 – 7 Minuten kochen lassen.

4. Nun noch mal Wasser zugeben, die Kichererbsen ebenfalls dazu und alles ohne Deckel so weit einkochen lassen, bis es dicklich ist. Kurz vor dem Servieren Kirschtomaten und gehackte Petersilie unterheben, warm werden lassen und auf den Tisch stellen.

Tipp

Die süß-sauren Kichererbsen schmecken superlecker mit Zucchinigemüse und Brot. Leicht und bekömmlich auch als vollwertiges Abendessen.