



mensa@home

Kichererbsen- Kokos-Korma mit Mandelreis



Zutaten für vier Portionen

180 g Italienische Schältomaten
200 g Kichererbsen
100 g Zwiebeln
8 g Knoblauch
320 ml Kokosmilch
8 g Ingwer

200 g Tomaten
20 g Rohrzucker
4 g Chili, rot
320 g Basmati-Reis
60 g Mandeln, gestiftelt
Salz, Garam Masala, Koriander, Zimt,
Kreuzkümmel

Vorbereitung

Die Kichererbsen auf einem tiefen Blech (Schüssel) verteilen und mit genügend Wasser übergießen und über Nacht einweichen lassen.

Zubereitung

Als ersten Schritt die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf mit kochendem Wasser geben und garkochen. Den Reis ebenfalls garkochen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, die Chilischoten entkernen.
Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten fein hacken und den Ingwer mit einer Reibe raspeln und dazugeben.

Koriander, Zimt und Kreuzkümmel mit dem Öl kurz anbraten, das vorbereitete Gemüse dazu geben und alles noch kurz erhitzen.
Dann das ganze mit der Kokosmilch ablöschen und die vorher gut abgetropften Kichererbsen zugeben, die Garam Masala-Würzmischung je nach gewünschtem Geschmack zugeben, alles zusammen leicht einköcheln lassen und mit Rohrzucker, Salz und der Würzmischung nochmals abschmecken

Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden und unter die Kichererbsen-Masse heben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Mandeln in einer Pfanne anrösten, den gegarten Reis dazugeben und erhitzen.
Zum Schluss das Kichererbsen-Korma mit dem Mandelreis anrichten.

Guten Appetit



studierendenwerk
darmstadt



Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Sie ein bestimmtes Gericht aus unserer Mensa selber zubereiten können?
Dann schreiben Sie uns und vielleicht erscheint Ihr Wunschrezept bald hier.
pr@stwda.de