



Zurück zur Natur - Wiener Meisterinnen

Kichererbsen-Curry mit Erdnussbutter (für 2-3 Personen)

200g Kichererbsen
250g Erdnussbutter
1 Zwiebel
200g Gemüse (Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis oder was auch immer man zu Hause hat)
Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
ca. 250 - 300g Tomaten-Passata
Gewürze: Curry, Kreuzkümmel (8 ganze Samen) , Salz, Zucker

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann abseihen und mit frischem Wasser kochen, bis sie weich sind. Gemüse schneiden und in einem Backofen geeigneten Geschirr mit Öl und Salz vermischen und im Ofen braten. Öl in einen Topf geben und die klein geschnittene Zwiebel mit Salz und ein wenig Zucker glasig rösten. Dann 1 EL Tomatenmark dazugeben und rösten. Den Kreuzkümmel mitrösten und zum Schluss das Currypulver dazu geben. Mit den passierten Tomaten aufgießen und die Erdnussbutter reinrühren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser dazugeben, falls es zu dick sein sollte. Gemüse und Kichererbsen dazugeben, aufkochen lassen und abschmecken.

Basmatireis persischer Art

2 Tassen Basmatireis
3 Safranfäden in 1/4l warmem Wasser aufgelöst

Den Reis gut waschen und mit viel Wasser und Salz bissfest kochen, dann den Reis abseihen. Öl in einem Topf erhitzen und den Reis hineingeben. Den Reis in der Mitte auftürmen, sodass nichts am Rand kleben kann. Mit dem Löffel drei Löcher in den Reisberg stechen und das Safranwasser drübergießen. Den Deckel des Topfes mit einem Tuch umwickeln und fest auf den Topf drücken, sodass er gut verschlossen ist. Für etwa 5 min. den Reis mit höherer Temperatur „rösten“. Dann die Temperatur zurückdrehen und den Reis 45 min. weiter dämpfen. Den Topf in kaltes Wasser stellen und den Reis auf einen Teller stürzen.