

Kumro Chola - Kürbis mit Kichererbsen

Zutaten:

- 50g Kichererbsen, trocken
- 1kg Hokkaido Kürbis
- 3 Kartoffeln, festkochend
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Zucker
- 2 TL Garam Masala
- etw. Öl
- Salz
- frischer Koriander

Zubereitung:

- 1 Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.
- 2 Kürbis waschen und in 3cm große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in ca. 3cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- 3 Öl in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmelsamen darin ca. 1 Min anrösten. Zwiebeln & Knoblauch zugeben und anbraten bis die Zwiebeln dunkelbraun sind. Kartoffelstücke dazu geben und 2 Min anbraten.
- 4 Gewürze nach und nach zugeben und 2 Min rösten. Kichererbsen, 1/4L Wasser und Zucker hinzugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Min kochen. Kürbis dazu geben und weitere 5-7 Min kochen bis alles gar ist. Zwischendurch umrühren. Mit Salz abschmecken.
- 5 Kurz vor dem Servieren Garam Masala unterrühren. Etwas frischen Koriander darüber streuen. Dazu passt Reis. Guten Appetit!



Rezept von
kochkind.de



Portionen
8 Kleinkinder &
4 Erwachsene



Küche
Indisch - aus Bengalen



Zeitaufwand
50 Min +12h
Einweichen



Aufgaben für kleine
Kinderhände
einweichen, waschen,
schälen, schneiden*,
rühren, abschmecken

