



Chana Dal

Indien

Kichererbsen-Curry mit Süsskartoffeln

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

- 1 Esslöffel **Bratbutter** in einer Pfanne warm werden lassen
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt andämpfen
- 2 **grüne Chili**, in Ringen, entkernt
- ½ Esslöffel **Ingwer**, fein gehackt
- 1 Teelöffel **Edelsüss-Paprika**
- 1 Teelöffel **Kreuzkümmelpulver**
- 1 Teelöffel **Kurkuma**
1 **Lorbeerblatt** alles ca. 1 Min. mitdämpfen
- 2 dl **Wasser**
- 1 Teelöffel **Salz**
- 2 Dosen **Kichererbsen** (je ca. 410 g),
abgespült, abgetropft
- 500 g **Süsskartoffeln**, in ca. 1½ cm
grossen Würfeln alles begeben, aufkochen, Hitze reduzieren,
zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min.
köcheln. Lorbeerblatt entfernen
- 2 Esslöffel **dunkle Sultaninen** daruntermischen

Pro Person: 6 g Fett, 9 g Eiweiss, 48 g Kohlenhydrate, 1201 kJ (287 kcal)



Das Gericht hat eine leichte Schärfe.



Das Gericht hat eine pikante Schärfe.



Das Gericht hat eine rassige Schärfe.

Gerichte ohne Symbole sind mild.

