

Veganes Kichererbsencurry



Dieses vegane Kichererbsencurry hat mein Schwesterherz vor kurzem für uns gekocht und meine Familie war sofort begeistert: was wiederum mich sehr begeistert hat, denn ich freue mich immer, vegane Rezepte mit Hülsenfrüchten zu finden, die wirklich alle mögen. Also ist dieses Rezept sofort in unser Repertoire aufgenommen worden, denn es bietet noch mehr Vorteile: es ist unkompliziert, es wird sogar besser, wenn es eine Weile steht (also perfekt zum Vorkochen) und die einzigen frischen Zutaten sind sowieso immer im Haus: Zwiebeln und Knoblauch. Die restlichen Zutaten sind bei uns ebenfalls immer vorrätig und so kann ich jederzeit ein gesundes Essen auf den Tisch zaubern, auch wenn im Kühlschrank mal gähnende Leere herrscht.

Die Gewürze habe ich sparsam dosiert, da meine Familie da manchmal etwas empfindlich reagiert. Wenn Ihr wollt, dürft Ihr die Dosierungen also jederzeit Eurem persönlichen Geschmack anpassen. Jetzt aber zum Rezept!

Zutaten

- Basmatireis als Beilage (wir kochen meistens ein ganzes Kilo, eine normale Beilage für sechs Personen wären 600 g)
 - 2 Zwiebeln
 - 4 kleine oder 2 große Knoblauchzehen
 - Bratöl oder Kokosöl
 - 1 TL Salz
 - Chilipulver (je nach gewünschter Schärfe)
 - 1 TL Kurkumapulver
 - 1 TL Paprikapulver, süß
 - 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
 - 3 Gläser Kichererbsen à 350 g (220 g Abtropfgewicht)
 - 2 Dosen Tomaten, stückig, à 440 g
 - 1 Packung (200 ml) Sojasahne (Soja Creme) oder eine andere Pflanzensahne
- oder
- 1 kleine Dose Kokosmilch

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst werden die Zwiebeln geschält und fein gehackt. Währenddessen erhitzt man in einer großen Pfanne (oder in einem Topf) das Öl und dünstet auf mittlerer Hitze die Zwiebelstückchen weich. Dann drückt man den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse zu den Zwiebeln, gibt alle Gewürze dazu und rührt alles gut um. Jetzt kommen die abgetropften Kichererbsen dazu, sowie die Tomaten. Die Tomatendosen spüle ich immer mit kaltem Wasser aus und gebe das mit in die Pfanne - bei zwei Dosen sind das etwa 400 ml Wasser, die dazukommen. Alles wird nun gut umgerührt und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten geköchelt, wobei alle paar Minuten umgerührt werden darf.

Solange das vegane Kichererbsencurry vor sich hin köchelt, wird der Basmatireis gekocht: dafür die gewünschte Menge Reis in einen entsprechend großen Topf geben und mit so viel kaltem Wasser bedecken, daß es etwa zwei Finger breit über dem Reis steht. Etwa 2 TL Salz hinzufügen und auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Kocht der Reis sprudelnd, stellt man den Herd so ein, daß er gerade noch köchelt und läßt ihn bei offenem Deckel so stehen, bis sich Löcher auf der Oberfläche gebildet haben. Jetzt wird der Herd ausgestellt und der Reistopf mit einem Deckel geschlossen: durch die Restwärme wird er fertiggegart, ohne anzubrennen.

Um das vegane Kichererbsencurry zu vollenden, wird je nach Geschmacksvorliebe (meine Kinder mögen leider keine Kokosmilch im Essen!) entweder eine Packung Pflanzensahne oder eine kleine Dose Kokosmilch hinzugefügt und gut verrührt. Wer mag, kann nun noch etwas nachwürzen. Der Reis wird vor dem Servieren gut umgerührt und aufgelockert.