



@antonios  
antoniadis

# chana masala

## Zutaten

4 Portionen

- Kokosöl zum Braten
- 1 Glas/Dose Kichererbsen (400g)
- 1 Dose gestückelte Tomaten (400g)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 50g Schalotten oder Zwiebeln fein gehackt
- 1/2 Chilischote
- 5 g Ingwer fein gehackt
- 400ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Garam Masala
- 1/4 TL Kurkuma
- Salz
- Für die Garnitur
  - 100g frischen Spinat
  - Eine Handvoll Cashews oder Haselnüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
  - Eine Handvoll halbierte Cherrytomaten
  - 1 Beutel Basmatireis oder Wildreis

## Zubereitung

In der Pfanne einen Esslöffel Kokosöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel, den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer während einer Minute in der Pfanne dünsten. Alle Gewürze bis auf das Salz und das Tomatenmark hinzugeben und kurz anbraten.

Die abgetropften Kichererbsen hinzugeben und 4 Minuten auf mittlerer Stufe braten.

Parallel den Reis in einem Topf nach Packungsbeilage kochen.

Die gestückelte Tomaten und das Wasser in die Pfanne geben und 6 Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch und den Spinat einrühren bis sich die Zutaten vermengt haben. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

Chana Masala und Reis in einem tiefen Teller anrichten. Mit Cherrytomaten, Körnern und Nüssen garnieren.