

Kichererbsen-Curry mit Chapatis

Zutaten für das Curry

200 g getrocknete Kichererbsen oder 400 g aus der Dose
1 TL Natron
1 Stück Ingwer, ca. 3 cm, geschält und grob gehackt
2 Knoblauchzehen, grob gehackt
1 grüne Chilischote, grob gehackt
Salz
3 EL Rapsöl
2 Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 Dose Eiertomaten (400 g)
1 EL Tomatenmark
1 TL Garam Masala
3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Cayennepfeffer
1/4 TL gemahlene Kurkuma

Zutaten für die Chapatis

225 g Weizenvollkornmehl
225 g glattes Weizenmehl
1/2 TL Salz
3 1/2 EL Rapsöl
plus Mehl zum Verarbeiten



Die getrockneten Kichererbsen in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, das Natron einrühren und mindestens 6 Stunden einweichen. Abspülen, abtropfen lassen, dann erneut mit Wasser bedecken und 30-45 Minuten kochen, bis sie weich sind, dabei den Schaum von der Oberfläche abschöpfen.

Alternativ: Kichererbsen aus der Dose abspülen und abtropfen lassen.

Ingwer, Knoblauch und Chili mit einer Prise Salz in den Mörser geben und zu einer Paste zerstoßen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze mindestens 10 – 12 Minuten goldbraun anbraten. Wenn die Zwiebeln karamellisiert sind, die Ingwerpaste hinzufügen und gut durchrühren.

Die Tomaten mit der Hand zerdrücken und dazugeben, Das Tomatenmark einrühren und alles 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig andickt.

Garam Masala, 1 1/2 TL Salz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Kurkuma einrühren, einige Minuten köcheln lassen, dann die Kichererbsen hinzufügen. Die Konsistenz überprüfen und die Sauce eventuell mit etwas Wasser verdünnen, weiter 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Chapati das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermischen. Eine Mulde in die Mitte drücken, 3 El Öl hineingeben und mit den Fingern alles fein krümelig verkrümeln. Dann 250 ml heißes Wasser hinzugeben und nach und nach mit weiteren 50 ml heißem Wasser 6-8 Minuten zu einem weichen geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig mit Öl einreiben, damit er nicht austrocknet.

Eine saubere Arbeitsfläche, eine Schüssel mit Mehl, eine Bratpfanne, einen Pfannenwender und einen Nudelwalker vorbereiten. Weiters einen Teller und etwas Alufolie zum Abdecken der fertigen Chapati bereitlegen, da dann alles sehr schnell gehen muss.

Den Teig in 16 gleich große Portionen teilen. Die Pfanne erhitzen. Ein Teigstück zwischen den Handflächen zu einer Kugel rollen, großzügig im Mehl wälzen, zu einer Scheibe flach drücken und dann auf 10 cm Durchmesser ausrollen. Beide Seiten leicht bemehlen, auf 16 cm ausrollen und in die heiße Pfanne legen.

Bei mittlerer bis starker Hitze 30 – 40 Sekunden backen, bis sich der Rand weiß färbt und das Chapati Blasen wirft, dann wenden und weitere 30 – 40 Sekunden backen. Erneut wenden und nochmals 10 Sekunden auf jeder Seite backen, dabei das Chapati mit der Spatel flach drücken.

Auf einen Teller legen, mit Alufolie oder einem Geschirrtuch abdecken. Die restlichen Teigstücke auf die gleiche Weise backen.

In Indien wird mit der Hand gegessen und das Chapati als Löffel benutzt um das Curry damit aufzunehmen.