

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 5. April 2023** ▪  
**Vegetarische Küche mit Björn Freitag**



**Bastian Gremerich**

**Kichererbsen-Tikka-Masala mit Kurkuma-Erbsen-Reis**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Kichererbsen-Tikka:**

300 g Kichererbsen, aus der Dose  
 2-3 Knoblauchzehen  
 1 Stück Ingwer, etwa 1,5cm  
 1 Zitrone, davon Saft  
 1-2 EL Olivenöl  
 ½ TL Garam Masala Pulver  
 ½ TL Chilipulver  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zusammen mit den gekochten Kichererbsen, Öl und Zitronensaft in eine Schüssel geben und vermischen. Garam Masala, Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer dazugeben gut verrühren. Auf dem Backblech verteilen und dann für etwa 25 Minuten backen. Zwischendurch immer wieder umdrehen, damit alles gleichmäßig anrösten kann.

**Für den Reis:**

300 g Basmati Reis  
 1 kleine Schale TK-Erbsen  
 1 Zwiebel  
 50 ml natives Olivenöl  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 ½ TL gehauener Kurkuma  
 2 kleine Lorbeerblätter  
 Salz, aus der Mühle

Reis gründlich waschen. Dafür reichlich Wasser zum Reis geben und ein- bis zweimal zwischen den Händen vorsichtig reiben. Das dreckige Wasser wegschütten und neues Wasser dazugeben. Diesen Schritt ein- bis zweimal wiederholen, bis das Wasser klarer wird.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und weitere 30-40 Sekunden mit anbraten. Den gewaschenen Reis dazugeben und rundherum kurz scharf anbraten. Mit 1,5-fache Menge an Wasser ablöschen und alles aufkochen lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren. Salzen und Lorbeerblätter hinzufügen. Sobald das Wasser stark aufkocht, TK-Erbsen hinzufügen und ein sauberes Geschirrtuch über die Pfanne legen und mit dem Deckel fest verschließen, so dass möglichst wenig Dampf entweichen kann. Herd auf niedrigste Stufe schalten und 15-20 Minuten in Ruhe ziehen lassen.

**Für die Sauce:**

400 g gestückelte Tomaten, aus der Dose  
 1 kleine rote Zwiebel  
 2-3 Knoblauchzehen  
 1 Stück Ingwer, etwa 1,5 cm  
 ½ rote Chilischote  
 100 g naturbelassene Cashewkerne  
 100 g Naturjoghurt  
 1 Zweig Minze  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL Korianderpulver  
 1 TL Chilipulver  
 1 TL Garam Masala Pulver  
 1-2 EL Olivenöl

Zwiebel abziehen und grob hacken. Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote kleinhacken und Kerne aufbewahren. Öl in einen großen Topf geben und erhitzen, dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und in etwa 2-3 Minuten glasig andünsten. Die gestückelten Tomaten, Cashewkerne, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Chilipulver und Garam Masala Pulver dazugeben und für 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd ziehen und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Temperatur noch einmal reduzieren und dann die Sauce für weitere 6-8 Minuten köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, noch etwas Wasser dazugeben.

Salz, aus der Mühle Die gerösteten Kichererbsen am Ende über dem Reis verteilen.  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Minzblätter abzupfen und feinhacken. Mit dem Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und am Ende neben dem Gericht verteilen.

**Für die Garnitur:** Koriander abbrausen und feinhacken. Am Ende über dem Gericht verteilen.  
1 Zweig Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.