



KIRCHERERBSEN-CURRY

[Sauerländer BBCrew]

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- 3 Paprika (gelb, rot, grün)
- 1 Zucchini
- 1 Bund Petersilie
- 1 Granatapfel
- 3 EL Tomatenmark
- 800g stückige Tomaten aus der Dose
- 800g Kichererbsen aus der Dose
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Curry
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG IM FT4.5

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote in kleine Stücke schneiden. Für weniger Schärfe das Kerngehäuse inklusive des weißen Fruchtfleisches entfernen.
2. Paprika und Zucchini waschen und putzen. Die Paprika fein, die Zucchini grob würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen, dann grob hacken. Den Granatapfel halbieren, die weißen Zwischenwände entfernen, die Kerne auslösen und beiseitestellen.
3. Den Dutch Oven mit mittlerer Unterhitze aufheizen (ca. 180 °C). Dafür die 20 durchgeglühten Briketts unter dem Topf platzieren. Olivenöl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Anschließend Paprika und Chili dazugeben und ebenfalls andünsten. Die gewürfelte Zucchini zum Gemüse geben und kurz mitbraten, dann das Tomatenmark unterrühren und 5 Minuten unter Rühren Farbe annehmen lassen.
4. Die stückigen Tomaten und die Kichererbsen dazugeben, gut vermengen. Dann die Gewürze unterrühren und einmal aufkochen.
5. Den Deckel auf den Topf legen und den Dutch Oven auf niedrige Ober-/Unterhitze umstellen (ca. 150 °C). 10 der Briketts auf dem Deckel platzieren, 7 Briketts unter dem Topf belassen, Rest beiseiteräumen. Das Curry 40 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer und ggf. mehr Kreuzkümmel und Curry abschmecken. Curry auf einen tiefen Teller geben und mit einem Klecks Joghurt, Granatapfelkernen und gehackter Petersilie servieren.