

## Chole

Chole sind scharfe Kichererbsen, in Indien sehr beliebt und in unzähligen Rezepten umgesetzt. Damit die Kichererbsen schön weich werden, sie eine Nacht in Wasser einweichen. Tendenziell werden die Chole in Asien sehr viel weicher gekocht, wir schätzen es, wenn sie noch leicht «Biss» haben...

|                  |                         |     |       |
|------------------|-------------------------|-----|-------|
| Granatapfelkerne | zerstossen              | 1.5 | EL    |
| Kreuzkummel      |                         | 1   | TL    |
| Ghee             |                         | 2   | EL    |
| Kichererbsen     | gar gekocht             | 800 | g     |
| Mangopulver      |                         | 1   | TL    |
| Chilipulver      | rot                     | 0.5 | TL    |
| Salz             |                         |     |       |
| Zwiebel gross    | gehackt                 | 2   | Stück |
| Chili grün       | in Scheiben geschnitten | 2   | Stück |
| Ingwer frisch    | in Stifte geschnitten   | 3   | cm    |
| Tomaten gross    | gehackt                 | 2   | Stück |
| Koriandergrün    |                         |     |       |

### Rezept für 4 Personen

1. Eine kleine Pfanne erhitzen. Granatapfelkerne und Kreuzkümmel darin ohne Fett bei starker Hitze goldbraun rösten. Im Mörser zu Pulver zermahlen.
2. Das Ghee in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen. Die Kichererbsen, Granatapfelkerne und Kreuzkümmel einrühren. Mangopulver, Chilipulver und Salz dazugeben.
3. Zwiebeln, grüne Chilis und etwa 150 ml heisses Wasser hinzufügen. Aufkochen und bei schwacher Hitze garen, bis die Kichererbsen fast trocken sind.
4. Mit Ingwer, gehackten Tomaten und Koriandergrün garnieren. Heiss servieren.

Originalrezept: «**Indiens vegetarische Küche**» (Monisha Bharadwaj)