

Kichererbsen Tajine

für 4 Personen

Zutaten:

Je 4 Zweige Petersilie und Koriander zu einen Sträußchen gebunden

1 Glas gehackte Tomaten (400g)

1 ½ TL frisch gemahlener Pfeffer

1 ½ TL Salz

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel gehackt

1 Knoblauchzehe fein gehackt

1 TL Harissa (scharfe Würzpaste)oder 1 Prise Cayennepfeffer

½ TL gemahlene Paprikapulver

½ TL gemahlener Ingwer(oder ein ganz kleines Stück frischen Ingwer fein gehackt)

½ TL gemahlener Kurkuma

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Zimt

1 TL Zucker

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer

220 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht in kaltes Wasser einweichen)

3 EL gehackte Petersilie

2 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

Kichererbsen in frischen Wasser 1 ½ Std. weich kochen (aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen und fallweise warmes Wasser nachgießen, denn die Kichererbsen sollten immer mit Wasser bedeckt sein).

Olivenöl und Zwiebel in einen Topf 7-8 Min. sautieren.

Knoblauch, Harissa und die Gewürze unterrühren und 2 Min. braten bis sie duften.

Tomaten, Petersiele und Koriandersträußchen zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.

Gekochte Kichererbsen gut abspülen
in die Tomatenmischung geben
zugedeckt 20-25 Min. köcheln lassen
wenn nötig etwas Wasser hinzufügen

zur Tomatensoße zufügen
umrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken
mit den gehackten Kräutern bestreuen

Mit knusprigen Weißbrot oder Couscous servieren

Am Vortag zubereiten, denn die Aromen entfalten sich dadurch sehr gut