

Indisches Chana Dal aus dem Slow Cooker

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

6
Std.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

1 Tasse(n) getrocknete, halbierte Kichererbsen
 1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 cm frischer Ingwer
 1 1/2 Tasse(n) Wasser
 2 Esslöffel Sonnenblumenöl oder Sojaöl
 2 Esslöffel Curry-Mischung
 frischer Koriander
 Salz

Für die Curry-Mischung:

1/2 Teelöffel Bockshornkleesamen
 1 Teelöffel Kumin (Kreuzkümmel)
 1 Teelöffel Koriandersamen
 1/2 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)
 1 Teelöffel rote, getrocknete Chiliflocken
 1 Teelöffel braune Senfsamen

- 1 -

Die Zutaten für die Currymischung im Mörser zermahlen und beiseite stellen.

- 2 -

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Slow Cooker anschalten und auf Anbraten-Funktion stellen, der Timer zeigt dann 15 Minuten an.

- 3 -

Das Öl hinzugeben und warten, bis es heiß ist (der Timer zeigt dann etwa 10-12 Minuten an, je nachdem wie heiß das Öl sein soll). Zuerst die Zwiebeln einige Minuten lang dünsten, dann den Ingwer und zuletzt den Knoblauch hinzugeben und anbraten.

- 4 -

In der Zwischenzeit die getrockneten Kichererbsen gründlich waschen.

- 5 -

Den Slow Cooker nun auf die Funktion Schongaren und sechs Stunden stellen, die Kichererbsen sowie das Wasser hinzugeben und bei geschlossenem Deckel garen. Gelegentlich umrühren – falls die Kichererbsen zu trocken werden, noch mehr Wasser hinzugeben. Sie sollten während des Garvorgangs immer mit Wasser bedeckt sein.

- 6 -

Nach sechs Stunden die Curry-Mischung und Salz hinzugeben, abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.