

Chefkoch Claudio Clarke empfiehlt:

# Indischer Hülsenfrüchteintopf



mehr Kochtipps:

[erf-medien.ch/kochstipp](https://erf-medien.ch/kochstipp)

(c) 123rf

## Zubereitung

1. Hülsenfrüchte über Nacht im Kühlschrank im ungesalzenen Gemüsefond einlegen und quellen lassen
2. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden
3. Knoblauch fein hacken
4. Ingwer fein reiben
5. Tomaten in 1 cm grosse Würfel schneiden
6. Chilischoten in feine Streifen schneiden
7. Koriander waschen, zupfen, trockentupfen und grob hacken
8. Hülsenfrüchte im ungesalzenen Gemüsefond mit Lorbeerblatt und Gewürznelken weich sieden, allenfalls Flüssigkeit nachgiessen
9. Hülsenfrüchte abschütten und abtropfen lassen (Garflüssigkeit auffangen); Lorbeerblatt und Gewürznelken entfernen
10. Bratbutter erhitzen, Kreuzkümmel und Zwiebeln beigeben

## Zutaten

35 g	Kichererbsen, getrocknet
35 g	Flageolet-Bohnen, getrocknet
35 g	Soissons-Bohnenkerne
35 g	Kidneybohnen, getrocknet
400 g	Gemüsefond
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
55 g	Bratbutter
8 g	Kreuzkümmel, ganz
80 g	Zwiebeln, geschält
15 g	Knoblauch, geschält
15 g	Ingwer, frisch, geschält
120 g	Tomaten, geschält, entkernt
10 g	Tomatenpüree
5 g	Chilischoten, rot, entkernt
4 g	Salz
4 g	Kurkuma, gemahlen
40 g	Gemüsefond
4 g	Garam Masala (indische Gewürzmischung)
5 g	Koriander, frisch

und goldgelb braten

- 11.** Knoblauch, Ingwer, Tomatenwürfel, Tomatenpüree und Chili begeben
- 12.** Mit Salz und Kurkuma abschmecken und zugedeckt dünsten
- 13.** Gegarte Hülsenfrüchte begeben, sorgfältig vermengen und zugedeckt mit wenig Gemüsefond (Garflüssigkeit) erhitzen
- 14.** Kurz vor dem Servieren Garam Masala und gehackten Koriander begeben und abschmecken