



Indisches Königsbohnengericht

Man nehme für 4-6 Portionen:

400 g Kidneybohnen [Dose]
100 g Zwiebeln
250 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, daumengroß
1 TL Kreuzkümmel
¼ TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
½ TL rotes Currypulver
1 TL Koriander, gemahlen
4 EL neutrales Öl
Salz

- Bohnen in ungesalzenem Wasser garen; ggf. vorher einweichen oder etwas Natron zugeben
- Zwiebeln pellen und würfeln
- Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln
- Knoblauch pellen, den Keim entfernen und fein würfeln
- Ingwer schälen und reiben oder fein würfeln, ca. 1 gehäufter TL

In einem Topf das Öl erhitzen und den Kreuzkümmel darin anschwitzen. Zwiebeln zugeben und dünsten, bis sie Farbe annehmen. Knoblauch und Ingwer zugeben und weiterhin unter Rühren dünsten. Tomatenwürfel, Bohnen, etwas Wasser und die Gewürze zugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte in dieser Zeit weitestgehend verdampfen. Abkühlen lassen und als Salat servieren.