





ZUTATEN

4x



IN DER BOX

- 200 g Basmati Reis
- 200 g Kichererbsen
- 200 g Gelbe Linsen
- 250 ml Kokosnussmilch
- 5 g Indisches Reis Gewürz
- 20 g Garam Masala Reis Gewürz

WAS MAN SONST NOCH SO BRAUCHT

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2 Zwiebeln | <input type="checkbox"/> 1 Limette (Saft) |
| <input type="checkbox"/> 2 Knoblauchzehe | <input type="checkbox"/> 2 Zimtstangen |
| <input type="checkbox"/> 1 Handvoll Koriander | <input type="checkbox"/> 3 EL brauner Zucker |
| <input type="checkbox"/> 2 cm Ingwer | <input type="checkbox"/> 2 EL Chili |
| <input type="checkbox"/> 300 g Tomaten, gehackt | <input type="checkbox"/> Neutrales Öl |
| <input type="checkbox"/> 3 EL Tomatenmark | <input type="checkbox"/> 50 g Rosinen |
| <input type="checkbox"/> 2 EL Sojamargarine | <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer |

ZUBEREITUNG

40 MIN + 12 STD VORBEREITUNG



REIS

- 1 Den Reis wie auf der Packung angegeben zubereiten.

GERICHT 1*

KICHERERBSEN DAL

- 2 Wichtig: Kichererbsen 12 Stunden einweichen und wie auf der Packung angegeben zubereiten.
- 3 1 Zwiebel, 1 cm Ingwer und eine 1 Knoblauchzehe fein hacken.
- 4 Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Knoblauch anschwitzen.
- 5 Tomatenmark, Zimtstangen und Zucker zugeben. Nach Belieben Garam Masala Reis Gewürz zugeben und rühren bis es duftet.
- 6 Gekochte Kichererbsen, gehackte Tomaten und Wasser zugeben. Aufkochen, Hitze reduzieren und rund 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich rühren.
- 7 Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Sojamargarine unterrühren.
- 8 Mit frischem Koriander anrichten und mit Basmati Reis genießen.

GERICHT 2*

GELBE LINSEN DAL

- 2 1 Zwiebel, 1 cm Ingwer und eine 1 Knoblauchzehe fein hacken.
- 3 Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch anschwitzen. Indisches Reis Gewürz zugeben. 3 Minuten unter Rühren anschwitzen.
- 4 Linsen waschen und zugeben.
- 5 Ca. 400 ml Wasser angießen, aufkochen und Hitze reduzieren. Gelegentlich rühren und Linsen weich kochen.
- 6 Dann Kokosnussmilch einrühren und Rosinen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Limettensaft einrühren und mit Koriander servieren. Dazu Basmati Reis reichen.

*Box Inhalt und Zutaten sind für beide Gerichte berechnet