



Gelberbsen Garam Masala

Getrocknete Gelberbsen sind harte Früchtchen, auch nach dem Einweichen über Nacht muss man sie mindestens 1 1/2 Stunden vorkochen damit sie weich und gut im Biss werden. Sie sind schmackhaft und eine ideale Zutat für Eintöpfe. In Indien wird daraus auch Dal zubereitet, gewürzt mit Garam Masala, das sehr gut den Gelberbsen passt. Mit Lauch, Rüebli bekommt der gut sättigende Gelberbseneintopf Geschmack und Farbe.

Garam Masala (deutsch: "heisses Gewürz") ist eine indische Gewürzmischung, die hauptsächlich aus Kardamom, Zimt, Nelken, Pfeffer und Kreuzkümmel hergestellt wird. Gewürze, die nach der ayurvedischen Heilkunde wärmend wirken.

Zutaten (2 Portionen)

100g	Gelberbsen getrocknet
8dl	Gemüsebouillon
30g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2-3Tl	Garam Masala
120g	Rüebli
2El	Passata di Pomodoro
80g	Lauch mit viel Grün
1/2	handvoll glatte Petersilie
	Pfeffer
80g	rote Peperoni
2El	Rapsöl

Zubereitung

Gelberbsen über Nacht (mindestens 15 Stunden) in kaltem Wasser einweichen. Danach in ein Sieb abgessen und unter fließendem Wasser abspülen. In der vierfachen Menge

Gemüsebouillon 1 1/2 bis 2 Stunden gar kochen. Ev. etwas Wasser nachgiessen. Zu Schluss sollten die Gelberbsen noch gut mit Bouillon bedeckt sein.

Zwiebel, Knoblauch und Petersilie hacken. Rübli und Lauch zu kleinen Stücken schneiden. Peperoni zu kurzen schmalen Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl glasig dünsten, 2Tl Gram Masala zugeben, verrühren und kurz mitdünsten. Rübli zugeben, vermischen und 2-3 Minuten dünsten. Passata und Gelberbsen zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Lauch und Petersilie zugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Pfeffer und Garam Masala abschmecken.

Nebenher die Peperoni in wenig Rapsöl ca. 5 Minuten dünsten.

Gelberbsentopf anrichten und mit den Peperoni belegen.







