

Lustige Erbsen – Neurolinchen kocht indisch



22

An kühlen Tagen isst unser Neurolinchen gerne würzige Speisen. Die dürfen auch ein bisschen scharf sein, aber nur ein bisschen. Neuerdings hat die kleine Schildkröte die indische Küche für sich entdeckt. Besonders mag es Kichererbsen, denn die haben einen lustigen Namen. Die Hülsenfrüchte sind voll mit gesunden Nährstoffen.



„Woher hat die Kichererbse eigentlich ihren Namen?“

„Woher hat die Kichererbse eigentlich ihren Namen? Muss man vielleicht ganz viel kichern, wenn man Kichererbsen gegessen hat?“, fragt sich Neurolinchen und muss auch gleich kichern. Nein, die alten Römer nannten den Strauch an dem die Kichererbsen wachsen „Cicer“. Das Wort bedeutet Erbse und wird „kiker“ ausgesprochen. Daraus wurde in der deutschen Sprache dann „kichern“. Auf indisch heißen Kichererbsen Chana. Neurolinchen nennt sie einfach lustige Erbsen.

Neurolinchen probiert heute zwei neue Rezepte aus:


CHANA DAL ZUCCHINI und **KABLI CHANA**. Dal ist ein Gericht aus halbierten Kichererbsen. Die kauft man getrocknet und sie sehen ganz schrumpelig aus. Kabli Chana wird mit ganzen Kichererbsen gekocht. Die sehen noch schrumpeliger aus. Man muss sie gründlich waschen und mindestens 12 Stunden einweichen. Neurolinchen weicht die Kicherebsen schon am Abend ein und geht dann aufgeregt ins Bett.

Am nächsten Tag macht es sich gleich an die Arbeit. Gute Vorbereitung ist alles. Die ganzen Kichererbsen müssen für 2 Stunden weichgekocht werden. Für das Chana Dal schält und reibt es Zucchini und schnei-





„...und jetzt noch
die Gewürze dazu.“



„Hmmm, wie
das duftet!“

det Tomaten in kleine Würfel. Für das Kabli Chana braucht es auch die Tomaten. Dazu bereitet es geriebenen Ingwer und klein gehackte Zwiebeln vor. Die Zwiebeln brennen ein bisschen in den Augen, aber Neurolinchen ist ganz tapfer. Die Gewürze bereitet es in kleinen Schälchen vor. Kabli Chana ist mit Zimt und Kardamom, hmmm, lecker.

Da es eine kleine Schildkröte ist, holt sich Neurolinchen Hilfe beim Kochen. Die Messer sind scharf und die Herdplatte und Töpfe sind heiß, da muss man gut aufpassen. Und los geht es.

Erst erhitzt man das Öl. In der indischen Küche werden immer erst die Gewürze wie Senfkörner, Chili, Zimt und Kardamom angebraten. Das weckt die Aromastoffe auf und riecht ganz lecker. Das Gemüse kommt in den Topf. Anschließend die Gewürzpulver wie Kurkuma und Chili. Dann kommen die Kichererbsen zum Einsatz. Beim Chana Dal muss man noch Wasser dazu gießen, damit die lustigen Erbsen schön weich werden.

Beim Umrühren ist die kleine Schildkröte ganz vorsichtig. Oh, das riecht so gut. Die fertigen Gerichte dekoriert Neurolinchen mit Koriander. Es liebt das Kraut. Nicht jeder mag Koriander. Wenn es Dir nicht schmeckt, kannst du es einfach weglassen. Außerdem streut es etwas Garam Masala darüber. Die indische Gewürzmischung hat es fertig gekauft. Ganze Kichererbsen kann man übrigens auch im Glas kaufen. Damit geht das Kochen ganz schnell.

Die Rezepte findet Ihr auf Seite 24.



„Wir wünschen
einen guten Appetit.“