

## **Rezept indisches Bittergurken-Curry**

Rezept für 4 Personen

### **Zutaten:**

3 mittelgroße **Bittergurken**, ca. 300g

1½ TL Salz

2 EL Pflanzenöl

½ TL Kreuzkümmelsamen

½ TL schwarze Senfkörner

1 große Zwiebel, grob geschnitten

1-2 grüne Chilischoten, gewaschen und fein gehackt

2-3 Knoblauchzehen, geschält

1 Stück Ingwer, ca. 2 cm, geschält

2 TL Garam Massala-Pulver

½ TL Kurkuma

½ TL Chilipulver

2 große Tomaten, gewaschen und klein gehackt

2 EL Kichererbsenmehl

1-2 TL brauner Rohrzucker

2 EL Zitronensaft

1 EL Sesamsamen

3-4 EL grob geschnittenes Koriandergrün

Wahlweise 4 größere Kartoffeln, geschält und geviertelt, bissfest vorgegart (vegane Variante)

Oder 400g Hühnerfilet, zerteilt und angebraten (Fleischvariante)

### **Zubereitung:**

1. Bittergurke schälen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.
2. Einen TL Salz über die Bittergurke streuen und 40 Minuten ziehen lassen
3. Bittergurke gut waschen und abtropfen lassen.
4. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Kreuzkümmelsamen und Senfkörner zugeben und anbraten bis sie knistern.
5. Danach die Zwiebeln und grünen Chile zugeben und glasig dünsten.
6. Ingwer und Knoblauch pürieren (mit etwas Wasser), zu der Gewürzmischung geben und eine Minute mitbraten.
7. Jetzt die übrigen Gewürze zugeben und eine Minuten braten.

8. Die Bittergurke zugeben und alles gut mischen. Auf mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen lassen.
8. Die Tomaten dazugeben und gut umrühren. Weitere 3-4 Minuten (zugedeckt) kochen lassen.
9. Zum Schluss die restlichen Zutaten zugeben und alles gut miteinander vermengen. Ggfs. mit etwas Wasser verdünnen. 5 Minuten bei kleiner Flamme offen ohne Deckel anbraten.
10. Mit gekochtem Reis oder indischem Naan-Brot servieren