

# Keniabohnen in Kadhi-Soße



In Indien kennt und liebt jeder die Kadhisoße. In den Familien wird Kathi regelmäßig zubereitet, in den Restaurants wird die Soße jedoch selten angeboten.

Die Hauptzutaten der Kadhi-Soße sind meist Joghurt und Kichererbsenmehl. Für dieses Rezept verwenden wir Reismehl. Geschmacklich ist Kadhi wegen des Joghurts leicht säuerlich. Sollte die Soße zu sauer sein, können Sie einfach ein wenig Sharkara-Zucker (Rohrzucker) hinzufügen.

## Zutaten für 4 Personen:

- Keniabohnen – eine Handvoll p. P., ca. 70 g
- 1 kleiner Becher Bio-Naturjoghurt 3,8%
- 1 EL Reismehl
- 1 EL Ghee
- ¼-½ TL schwarze Senfsamen
- ¼-½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL frisch geriebenen Ingwer
- ¼ TL Koriander gemahlen
- ¼ TL Kurkuma
- 4-5 Curryblätter
- 1-2 Prisen Asafoetida
- 1 Prise Steinsalz
- 1-2 Prisen schwarzer Pfeffer
- ggf. etwas Zucker



## Zubereitung:

1. Keniabohnen im Salzwasser weichkochen oder mit einem Dampfeinsatz dämpfen.
2. Den Joghurt und eine Tasse lauwarmes Wasser mit einem Stabmixer gut verquirlen.
3. Etwa 2 Tassen Wasser mit dem Reismehl verrühren und in einem kleinen Topf kurz aufkochen.

## Keniabohnen in Kadhi-Soße

---



4. Das Ghee in eine Pfanne erhitzen. Anschließend die Senfsamen im heißen Ghee poppen lassen.
5. Nun die restlichen Gewürze dazugeben. Wenn sich ein angenehmes Aroma bildet, das mit Wasser aufgekochte Reismehl in die Pfanne geben, gut umrühren.
6. Den verquirlten Joghurt einrühren. Die Temperatur reduzieren, da Joghurt besser nicht gekocht werden sollte.
7. Zum Schluss die Bohnen in die Soße geben und für einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer und bei Bedarf mit etwas Zucker abschmecken.

***Guten Appetit!***