



VEGAN · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP

## Authentisches Rajma – Indisches Kidneybohnen-Curry

Rajma ist ein indisches Curry aus Kidneybohnen, das traditionell langsam gekocht wird, bis die Bohnen in einer aromatischen Tomaten-Zwiebel-Soße verschmelzen. Dieses Rezept kommt ganz ohne tierische Produkte aus und ist ein echtes Wohlfühlessen – ideal mit Basmatireis.

**10**

VORBEREITUNG

**45**

ZUBEREITUNG

**4**

PORTIONEN

**Einfach**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**266 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### GRUNDZUTATEN

2 Dosen Kidneybohnen (oder 200 g getrocknete, über Nacht eingeweicht und gekocht)

1 EL Öl (z. B. Raps- oder Ghee für traditionelle Version)

1 große Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 TL frisch geriebener Ingwer

1 TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Kurkuma

1 TL Koriander gemahlen

1 TL Garam Masala

½ TL Chilipulver oder Chiliflocken (nach Geschmack)

1 Dose gehackte Tomaten

300 ml Wasser oder Bohnenkochwasser

Salz nach Geschmack

Optional: frischer Koriander zum Servieren

## • ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel fein hacken. Knoblauchzehen ebenfalls fein hacken und den Ingwer frisch reiben.
- 2 Verwenden Sie Dosenbohnen, diese in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Getrocknete Bohnen müssen zuvor über Nacht eingeweicht und weich gekocht sein.
- 3 Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Kreuzkümmelsamen hineingeben und kurz anrösten, bis sie zu duften beginnen.
- 4 Fein gehackte Zwiebel hinzufügen und 6–8 Minuten goldbraun anbraten. Geduld zahlt sich hier aus – die Zwiebeln bilden die geschmackliche Basis.
- 5 Knoblauch und frisch geriebenen Ingwer zugeben und 30–60 Sekunden mitrösten.
- 6 Kurkuma, gemahlene Koriander, Garam Masala und Chilipulver einrühren und bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute rösten, bis die Gewürze aromatisch duften.
- 7 Gehackte Tomaten hinzufügen und 5–10 Minuten einkochen lassen, bis eine dickliche, konzentrierte Sauce entsteht.
- 8 Kidneybohnen und Wasser (oder Bohnenkochwasser) zugeben, salzen und alles 20–25 Minuten sanft köcheln lassen. Die Sauce sollte sämig werden.
- 9 Für eine cremigere Konsistenz einige Bohnen mit einem Löffel zerdrücken oder einen kleinen Teil kurz pürieren.
- 10 Mit Salz abschmecken und optional mit frischem Koriander servieren.

## • MAKROS PRO PORTION

**266**  
KALORIEN**14 g**  
PROTEIN**30 g**  
KOHLENHYDRATE**10 g**  
FETT**12 g**  
BALLASTSTOFFE**HINWEIS**

Für eine klassische Kombination servieren Sie das Rajma mit lockerem Basmatireis. Für eine kohlenhydratarmer Variante passt Blumenkohlreis hervorragend als leichte Alternative.

Rezept online  
ansehen