

# TÜRKISCHER GEMÜSE-NUDELEINTOPF



Dieser Gemüse-Nudel-Eintopf ist sehr schnell gemacht und eine vollwertige Mahlzeit. Ich liebe Eintöpfe, da man dafür wenig Geschirr benötigt und sie von innen wärmen und sättigen. Ich habe hierfür bunte, gemischte Karotten, Sellerie, Champignons und Porree verwendet, aber ihr könnt natürlich auch eure Lieblings-Gemüsesorten dafür benutzen.



Zubereitungszeit

**35 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

## GEMÜSE-NUDELEINTOPF

Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und fein hacken. Karotten, Sellerie und Porree in 5 mm Scheiben schneiden. Champignons halbieren und dann in feine Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erwärmen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin für 2-3 Minuten anbraten. Das Gemüse dazu geben und etwa 1 Minute anbraten. Mit Wasser und den Tomaten ablöschen und aufkochen lassen. Oregano, Rosmarin, Salz und Pfeffer zufügen, die Nudeln und Kichererbsen mit zum Eintopf geben und so lange köcheln, bis die Nudeln bissfest sind. Kurz vor dem Servieren den Spinat einrühren.



Das Kichererbsenwasser aufbewahren und nicht wegschütten, es ist voller Proteine und ein toller Eiweißersatz – es lässt sich wie Eiklar zu Schnee aufschlagen. Daraus lassen sich Desserts und Ähnliches zaubern.

## SERVIEREN

Den Eintopf nach Belieben mit Crème Fraîche und Chiliflocken servieren. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

## GEMÜSE-NUDELEINTOPF:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 300 g Karotten
- 3 Sellerie
- 300 g Porree
- 200 g Champignons (braun)
- 40 g Olivenöl
- 700 g Wasser
- 800 g Tomaten (Dose)
- 1 TL Oregano
- 1 Rosmarin
- 2 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 300 g Sehriye (feine Nudeln)
- 240 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
- 100 g Babyspinat

## ZUM SERVIEREN:

- 150 g Crème fraîche
- 1 TL Chiliflocke