

MAROKKANISCHER KICHERERBSEN-EINTOPF / VEGAN



Der marokkanische Kichererbseneintopf verbindet beste Gemüsesorten wie Süßkartoffeln, Kartoffeln, Zucchini, Karotten, Paprika und die Fenchelknolle mit hervorragenden orientalischen Gewürzen. Als Beilage serviere ich Couscous. Das Gericht ist vegan.



Zubereitungszeit

40 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

ZUBEREITUNG KICHERERBSENEINTOPF

Schneide die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer in feine Würfel. Schneide die Süßkartoffeln, Kartoffeln, Zucchini, Karotten, Paprika und die Fenchelknolle in mundgerechte Stücke, etwa 2 cm groß.

Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf. Brate darin die Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel in etwa 2 Minuten bei mittelhoher Hitze an. Füge die Gewürze hinzu und brate sie 1 Minute mit.

Füge das geschnittene Gemüse hinzu und brate es 1 Minute mit an. Füge das Salz, Tomatenmark und die Brühe hinzu, verschließe den Topf mit dem Deckel und lass die Brühe aufkochen. Stell die Hitze herunter und lass das Gemüse etwa 20 Minuten lang köcheln – die Kartoffeln sollen noch Biss haben.

ZUBEREITUNG IM KUPFERTOPF

Aufgrund der hervorragenden Wärmeleitung des Kupfertopfes kann der Herd nach dem Aufkochen ausgeschaltet werden – die Wärme wird so gut vom Kupfer gespeichert, dass das Gemüse durchzieht und nicht verkocht. Außerdem spart man so Energie.

ZUBEREITUNG COUSCOUS

Bereite inzwischen das Couscous zu. Lass das Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Füge das Salz hinzu und stelle den Herd wieder aus. Füge den Couscous hinzu, verschließe den Topf mit einem Deckel und lass das Couscous etwa 10 Minuten quellen. Lockere ihn mithilfe von 2 Gabeln und füge das Öl hinzu.

STELLE DEN EINTOPF FERTIG

Füge die Kichererbsen, etwas Zitronenschalenabrieb und den Zitronensaft hinzu und schmecke das Gericht mit Salz und Pfeffer ab.

Serviere den marokkanischen Kichererbsen-Eintopf mit dem Couscous und nach Belieben mit einem Klecks Joghurt und frischen Kräutern (Minze und Petersilie).

Viel Spaß beim Nachbacken, eure Sally!

KICHERERBSENEINTOPF:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ingwer (frisch)
- 500 g Süßkartoffeln, geschält
- 500 g vorwiegend festkochende, geschälte Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Paprika (rot)
- 1 Fenchel
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- ¼ TL Zimt
- Pfeffer
- ½ TL Chili
- 4 EL Tomatenmark
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
- 2 Dosen Kichererbsen

MAROKKANISCHER KICHERERBSEN-EINTOPF / VEGAN



(Abtropfgewicht
jeweils 400 g)

COUSCOUS:

- 300 ml** Wasser
- ½ TL** Salz
- 300 g** Couscous
- 1 EL** Olivenöl