Rezept

Kichererbseneintopf mit Kabanossi

Ein Rezept von Kichererbseneintopf mit Kabanossi, am 29.04.2024

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
1 Stange	Lauch
1 EL	Olivenöl
2	Kabanossi (à 150 g)
	Salz
2	rote Paprikaschoten
1	Knoblauchzehe
800 ml	Gemüsebrühe
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal, 73 g F, 31 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen und abspülen. Die Paprika waschen, halbieren und Samen und Trennhäutchen entfernen. Die Hälften würfeln. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, sorgfältig waschen und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Paprika darin bei starker Hitze 1 Min. anbraten. Den Lauch 1 Min. mitbraten. Knoblauch, Kichererbsen und Brühe einrühren. Die Kabanossi in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und zugeben. Aufkochen, mit Kreuzkümmel würzen und bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz abschmecken.