

Rezept

Kichererbsen-Gemüse-Topf

Ein Rezept von Kichererbsen-Gemüse-Topf, am 02.11.2024

Zutaten

300 g getrocknete Kichererbsen	4 kleinere rote Zwiebeln
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	2 Zucchini
6 EL Olivenöl	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
1/8 l Gemüsebrühe	Salz
1 Prise Zucker	je 1/2 Bund je 1/2 Bund Minze und Basilikum
2 rote Chilischoten	4 Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in eine Schüssel füllen, mit Wasser begießen und über Nacht aufquellen lassen. Dann in ein Sieb abschütten, mit frischem Wasser in einen Topf füllen und erhitzen. Den Deckel auflegen, Hitze klein stellen und die Erbsen in 1-1 1/2 Stunden weich kochen.
2. Zwiebeln schälen und vierteln. Paprika waschen, halbieren und die Trennhäute mit den Kernen abzupfen. Paprika in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Einen größeren Topf auf den Herd stellen, 2 EL Öl darin erhitzen. Das Gemüse und die Zwiebelviertel in den Topf geben und kurz anbraten, immer rühren. Tomaten in der Dose klein schneiden und mit dem Saft und der Brühe zum Gemüse gießen. Kichererbsen abtropfen lassen und untermischen. Gemüse mit Salz und Zucker würzen, Deckel auflegen und alles 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren, bis das Gemüse bissfest ist.
4. In der Zeit Minze abbrausen und trockenschütteln, Basilikum nur trocken abreiben. Blättchen abzupfen und fein schneiden. Chilis waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Übriges Öl nicht zu heiß werden lassen, Chilis und Knoblauch darin 1-2 Minuten erwärmen, aber nicht braun werden lassen. Die Kräuter bis auf einen kleinen Rest unter das Gemüse mischen. In eine Schüssel füllen, das scharfe Öl darüber gießen. Übrige Kräuter aufstreuen.