

Rezept

Kichererbsenragout

Ein Rezept von Kichererbsenragout, am 25.04.2024

Zutaten

3 Zweige Thymian	250 g getrocknete Kichererbsen
Salz	1 Aubergine (ca. 300 g)
400 g Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Handvoll Basilikum
4 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Msp. Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Thymian waschen und trocken schütteln. Kichererbsen mit 700 ml Wasser, Salz und 1 Zweig Thymian im Schnellkochtopf (Stufe 2) in ca. 45 Min. garen. (Oder über Nacht einweichen und am nächsten Tag im Einweichwasser in einem normalen Topf in ca. 1 Std. garen. Oder ca. 600 g Kichererbsen aus der Dose verwenden). Abtropfen lassen, dabei etwas Flüssigkeit auffangen.
2. Aubergine waschen, putzen und würfeln. Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Vom übrigen Thymian die Blättchen abzupfen.
3. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Aubergine darin unter Rühren ca. 4 Min. anbraten. Übriges Öl, Zwiebel, Knoblauch und Thymian zugeben und weiterbraten, bis das Gemüse beginnt anzusetzen. Tomaten und Kichererbsen unterrühren und ca. 10 Min. schmoren. Wenn nötig, etwas Kichererbsenwasser zufügen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Zimtpulver würzen. Das Basilikum unterziehen und das Ragout servieren.