

Rezept

# Orientalischer Kichererbsentopf

Ein Rezept von Orientalischer Kichererbsentopf, am 30.05.2023

## Zutaten

<b>250 g</b> Kichererbsen	je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote
<b>2</b> kleine Zucchini (ca. 250 g)	<b>1</b> Gemüsezwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>4 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> gemahlener Koriander	<b>1/2 TL</b> Harissa (nordafrikanische Chilipaste)
<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (ca. 400 g Inhalt)	<b>1/2</b> Bund Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen in 1,5 l Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen im Einweichwasser in 1 Std. 30 Min. weich kochen. Dann abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.

---

2. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika, Zucchini und Kichererbsen dazugeben und 2-3 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Harissa würzen. Mit 750 ml Kichererbsen-Kochwasser aufgießen und die Tomaten unterrühren. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze 20-25 Min. kochen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Den Eintopf mit Petersilie bestreut servieren.