

Rezept

Schmorgemüse mit Kichererbsen

Ein Rezept von Schmorgemüse mit Kichererbsen, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine Süßkartoffel (ca. 200 g)	1 Aubergine
1 Zucchini	1 rote Paprika
3 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
½ TL Kreuzkümmelsamen	1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllgewicht)
⅓ TL gemahlene Kurkuma	1 TL Baharat (arab. Gewürzmischung)
⅓ TL getrockneter Oregano	1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht)
5 Stängel Petersilie	5 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 14 g F, 13 g EW, 49 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffel schälen und waschen, die Aubergine putzen und waschen. Beides in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und die Viertel in 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- Süßkartoffel, Paprika und Zucchini auf dem Backblech mit 1 EL Öl und der Hälfte des Knoblauchs mischen, salzen und pfeffern. Das Gemüse im Backofen (Mitte) 10 Min. garen. Herausnehmen, die Aubergine untermischen und alles weitere 15 Min. garen.
- Inzwischen in einem großen Topf das übrige Öl erhitzen, den restlichen Knoblauch mit dem Kreuzkümmel darin andünsten. Die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Baharat und Oregano würzen. Die Tomaten bei mittlerer Hitze 15 Min. einköcheln lassen. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Einlegeliquidität auffangen.
- Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit den Kicher-erbsen sowie 4-5 EL Einlegewasser unter die Tomatensauce rühren. Zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen, dann offen weitere 10-15 Min. dicklich einköcheln lassen, dabei falls nötig noch etwas Einlegewasser unterrühren.
- Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Großteil der Kräuter unter das Gemüse mischen, die übrigen darüberstreuen.