Rezept

Tomaten-Kichererbsen-Topf mit Sumach-Joghurt

Ein Rezept von Tomaten-Kichererbsen-Topf mit Sumach-Joghurt, am 29.05.2025

Zutaten

FÜR DEN EINTOPF:

- **200 g** getrocknete Kichererbsen
- **4** Knoblauchzehen
- **200 g** Zucchini
- **3 EL** Olivenöl
- **2 TL** Koriandersamen
- **1 l** Gemüsebrühe
- **5 Stängel** Petersilie Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **3** Zwiebeln
- **1** mittelgroße Aubergine
- **500 g** reife Tomaten
- **1 TL** Kreuzkümmelsamen
- **2 TL** Tomatenmark
- **1 TL** Pulbiber (scharfe Paprikaflocken)
- Salz

FÜR DEN SUMACH-JOGHURT:

- **200 g** Schafmilchjoghurt
- **1-2 EL** Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **1 TL** Sumach (getrocknete rote Steinfrüchte; türkischer Laden)
- **2 EL** Tahin (Sesampaste)
- Salz
- **1 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Für den Eintopf die Kichererbsen in reichlich kaltes Wasser geben und 12 Std., am besten über Nacht, einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und aufkochen. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 1 ½ Std. sanft kochen, bis die Kichererbsen gar sind.

2. Inzwischen die Aubergine und die Zucchini waschen, putzen und jeweils ca. 1 cm groß würfeln. Die übrigen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Stielansätze aus den Tomaten schneiden. Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und grob zerteilen, dann pürieren.

3. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Aubergine, Zucchini, Kreuzkümmel und Koriander darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Das Tomatenmark hinzufügen und ca. 1 weitere Min. mitbraten. Dann die Brühe dazugießen, das Tomatenpüree dazugeben und alles aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen für den Sumach-Joghurt den Joghurt mit Tahin und Zitronensaft verrühren. Salzen und pfeffern. Das Olivenöl mit dem Sumach verrühren, auf den Joghurt träufeln und abgedeckt kalt stellen.

---

5. Die Kichererbsen abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Paprikaflocken in die Suppe geben und ohne Deckel ca. 5 Min. weiterkochen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und bis auf einen kleinen Rest hacken. Die gehackte Petersilie in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt noch ca. 3 Min. ziehen lassen. Den Eintopf in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten, mit den Petersilienblättern garnieren. Den Sumach-Joghurt dazu servieren.