



Kichererbseneintopf mit Wurzelgemüse

für 4 Portionen

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 cm frischer Ingwer
2 Rüebli
1 Petersilienwurzel (oder Pastinake)
4-6 EL Olivenöl
½ TL Korianderpulver
je 1 TL Kreuzkümmel und Kurkumapulver
1 Prise Piment d'Espelette (altern. wenig Chili)
7 dl heisse Gemüsebouillon
1 Dose Pelati, gehackt
1 EL Tomatenpüree
1 Glas oder Dose Kichererbsen
einige Tropfen Sambal Oelek (je mehr je schärfer)
Salz, Pfeffer zum Abschmecken
evtl. etwas Peterli oder frischen Koriander

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und klein hacken. Rüebli und Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles beiseite stellen.
2. Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf erwärmen. Die Gewürze (Korianderpulver, Kurkumapulver, Kreuzkümmel, Piment) zwei Minuten im Olivenöl andünsten. Alle beiseitegestellten Zutaten dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Bouillon beifügen, Pelati und Tomatenpüree dazugeben. Bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Kichererbsen abtropfen, in den Topf geben und fünf Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Sambal Oelek abrunden.

Vor dem Servieren Petersilie oder Koriander waschen, trocken schütteln, klein hacken und dazugeben. Mit einem Schüsselchen Naturjoghurt servieren. Wer mag kann den Eintopf mit etwas Reis ergänzen.