



Paprika-Kichererbsen-Eintopf

mit Kräuterjoghurt und Pita-Crostini



ca. 25min



2 Personen

Die knusprigen Pita-Streifen sind schnell gemacht und eignen sich super zum Auftunken dieses herzhaften Eintopfes mit aromatischer Paprika und nussigen Kichererbsen. Wusstest du, dass Kichererbsen schon vor etwa 8000 Jahren in der Jungsteinzeit kultiviert wurden? Sie sind vollgepackt mit Ballaststoffen und Eiweißproteinen und machen lange satt.

Was du von uns bekommst

- 1 gelbe Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 20g Petersilie & Dill
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- mittelgroßer Kochtopf
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Restliches Pitabrot einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt genießen!

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 21.8g



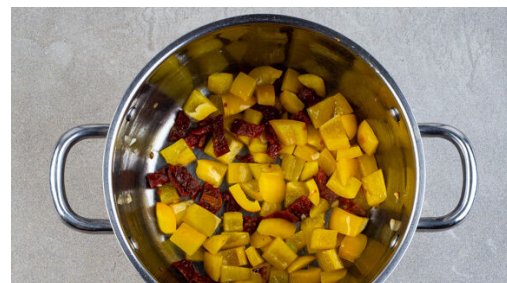
1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen, die **1/2 des Knoblauchs** fein würfeln, den **restlichen Knoblauch** beiseitelegen.



4. Pitabrot rösten

2 Pitabrote in 1-2cm breite Streifen schneiden und auf einem Backblech verteilen. Den **restlichen Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein reiben, dann mit 1-2EL Olivenöl vermischen. Das **Knoblauchöl** über die **Brotstreifen** träufeln und diese im Ofen 5-6Min. rösten.



2. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Paprika** und die **getrockneten Tomaten** dazugeben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Den Backofengrill auf 230°C vorheizen.



5. Kräuterjoghurt zubereiten

Inzwischen die **Dillspitzen** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit dem **Joghurt** verrühren. Die **Oreganoblättchen** abzupfen, fein schneiden und in den **Eintopf** rühren.



3. Eintopf ansetzen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit dem **Lauch**, den **gehackten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben, dann 200-250ml Wasser angießen und das **Brühgewürz** hinzugeben. Alles aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung** nach Geschmack würzen. Den **Eintopf** 10-12Min. köcheln lassen.



6. Anrichten und servieren

Den **Paprika-Kichererbsen-Eintopf** mit dem **Kräuterjoghurt** anrichten und mit den **Pita-Crostini** servieren.