



Marokkanischer Eintopf

mit Kichererbsen und Süßkartoffel



20-30min



3-4 Personen

Das ist ein Pott voller Vitamine: Vitamin- und nährstoffreiche Süßkartoffeln gepaart mit der Ballaststoff- und Proteinbombe Kichererbse. Einkocht zu einem wärmenden Eintopf mengen wir frische Kräuter unter und garnieren mit gerösteten Haselnüssen. Die gebratenen Zucchini runden alles ab. Lass es dir schmecken!

- Kräuter-Mix: Petersilie und Minze
- Ras el Hanout
- Knoblauchzehe
- Haselnüsse
- Zucchini
- gehackte Tomaten
- Süßkartoffel
- Kichererbsen
- unbehandelte Zitrone

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 775kcal, Fett 21.5g,
Kohlenhydrate 110.2g, Eiweiß 22.4g



Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und in 1cm große Würfel schneiden. Die Kichererbsen abgießen und unter fließendem Wasser etwas abspülen und abtropfen lassen. Die Schale der Zitronen abraspeln und den Saft auspressen.



In einem großen Topf 2EL Öl mittelhoch erhitzen und den Knoblauch und die Süßkartoffeln ca.4-5Min. anschwitzen.



Das Ras el Hanout zu dem Gemüse streuen und für eine weitere Minute leicht mitrösten. Schließlich mit den Tomaten sowie 250ml Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15-20Min. mit geschlossenem Deckel gar kochen. Falls nötig noch etwas Wasser zugießen. Die letzten 5Min. die Kichererbsen zugeben und mitkochen.



In der Zwischenzeit die Zucchini der Länge nach vierteln und die Haselnüsse grob hacken. Eine große Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und zunächst die Haselnüsse in der Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Nüsse aus der Pfanne nehmen und für den Moment zur Seite stellen.



Die Pfanne erneut hoch erhitzen und die Zucchini mit 2EL Öl ca. 3-4Min. auf allen Seiten goldbraun anbraten. Die Zucchini soll dabei nicht so weich garen, sondern noch schön knackig bleiben. Schließlich mit Salz und Pfeffer würzen.



Die Kräuter von den Stengeln zupfen und grob hacken. Das Gemüsecurry mit 2TL Zitronenschale und 2EL Zitronensaft abschmecken und mit den Nüssen, den Kräutern und den Zucchini servieren.