



## Marokkanischer Eintopf

mit Kichererbsen und Süßkartoffel

20-30min 2 Personen

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

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 880kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 108.9g, Eiweiß 27.9g



**1. Gemüse vorbereiten**



**2. Curry zubereiten**



**3. Curry fertigstellen**



**4. Haselnüsse rösten**



**5. Zucchini braten**



**6. Kräuter hacken**

Inzwischen die **Zucchini** der Länge nach vierteln und die **Haselnüsse** grob hacken. Die Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und zunächst die Haselnüsse in der Pfanne ohne Öl ca. 4-5Min. goldbraun rösten. Nüsse aus der Pfanne nehmen und für den Moment zur Seite stellen.

Die Pfanne erneut hoch erhitzen und die Zucchini in 2EL Olivenöl für ca. 3-4Min. goldbraun braten. Die Zucchini soll dabei noch schön knackig bleiben. Schließlich mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Das Gemüsecurry mit 2TL Zitronenschale und 2EL Zitronensaft abschmecken, Nüsse und die Kräutern unterheben. Curry mit den gerösteten Zucchini servieren.