



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. 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!

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

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

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



Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Schale der **Zitrone** abraspeln und den Saft auspressen.



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



Das **Ras el Hanout** zu dem Gemüse geben und für 1Min. leicht mitrösten. Schließlich mit den **Tomaten**, den Kichererbsen sowie 250ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und für ca. 15-20Min. mit geschlossenem Deckel gar kochen. Falls nötig noch etwas Wasser hinzufügen, sodass ein cremiges Curry entsteht



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.