



Paprika-Kichererbsen-Eintopf

mit Kräuterjoghurt und Pita-Crostini



ca. 30min



3-4 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 einfach köstlich und machen lange satt.

- 2 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Kofte-Gewürzmischung
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Becher Joghurt ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- großer Topf
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Sieb

Energie 671kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 21.1g



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen, die **½ des Knoblauchs** fein würfeln, den **restlichen Knoblauch** beiseitelegen.



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



Den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 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.



Inzwischen den **Dill** und die **Petersilie** fein hacken und mit dem **Joghurt** verrühren.



Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit dem **Lauch**, den **gehackten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben, dann 400-450ml Wasser angießen und das **Brühgewürz** hinzugeben. Alles aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung** abschmecken. Den **Eintopf** 10-12Min. köcheln lassen.



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