



Paprika-Kichererbsen-Eintopf

mit Kräuterjoghurt und Pita-Crostini



20-30min



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.

- 1 gelbe Paprika
- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Gyros-Gewürzmischung
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 15g frischer Oregano, Petersilie & Dill

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

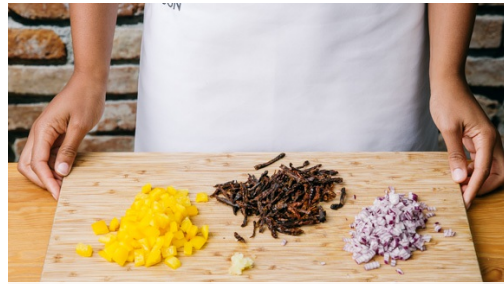
- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- mittelgroßer Kochtopf
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 24.2g,
Kohlenhydrate 85.9g, Eiweiß 24.2g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Pitabrot rösten

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



2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** und 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 **Organoblättchen** abzupfen, fein schneiden und in den **Eintopf** rühren.



3. Eintopf ansetzen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**