



Paprika-Kichererbsen-Eintopf

mit Kräuterjoghurt und Pita-Crostini



20-30min



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 vollgepackt mit Ballaststoffen und Eiweißproteinen und machen lange satt.

Was du von uns bekommst

- 2 gelbe Paprika
- 1 Packung getrocknete Tomaten¹²
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Gyros-Gewürzmischung
- 1 Packung Pitabrot¹
- 1 Becher Joghurt⁷
- 30g frischer Oregano, Petersilie & Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

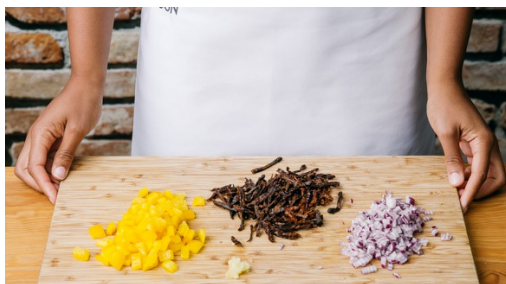
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 92.2g, Eiweiß 23.9g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Pitabrot rösten

Die **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 großen 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 **Oreganoblättchen** 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 400-450ml 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.