



RS Marokkanischer Kichererbseneintopf

mit Auberginen, Couscous und Oliven



ca. 25min



4 Portionen

Wir müssen uns jetzt mal auf die Schulter klopfen, denn dieses Gericht ist uns wirklich super gelungen. Und beim Kochen duftet die Küche so einladend, dass der Gestank des Eigenlobs gar nicht mehr wahrnehmbar ist. Unser marrokanisch anmutender Eintopf enthält unter anderem Kichererbsen, saftig geschmorte Auberginen, würzige Oliven und leckeren Couscous. Kein Wunder, dass das so gut riecht ...

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 300g Bio-Vollkorncouscous¹
- 75g Rauchmandeln²
- 2 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- 1 EL Butter (optional)

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 865kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 25.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Couscous zubereiten

Sobald das Wasser kocht, den Topf mit dem Wasser vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, mit 1 Prise Pfeffer würzen und optional mit 1EL Olivenöl, Butter oder Margarine verfeinern.



2. Auberginen braten

Die **Auberginen** in einem großen Topf mit 4EL Olivenöl bei starker Hitze mit ½TL Salz 3-4Min. goldbraun anbraten. Die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Mandeln** grob hacken. Die **Oliven** grob schneiden und mit 2TL Zucker und 1EL Essig zum **Eintopf** geben, ca. 1 weitere Min. köcheln lassen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kichererbseneintopf** mit dem **Couscous** anrichten und mit den **Mandeln** bestreut servieren.



3. Eintopf köcheln

Die **Kichererbsen** und den **Knoblauch** in den Topf geben, mit den **Dosentomaten** ablöschen. Eine der leeren Dosen mit Wasser füllen, das Wasser angießen und unterrühren. Den **Eintopf** einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und 7-8Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich sind.



6. Peter passt

Wer auf Couscous steht, mag bestimmt auch frische Kräuter, haben wir Recht? In einigen arabischen Ländern gibt es den sogenannten Tabbouleh oder Taboulé: einen Salat aus Couscous mit viiiel frischer Petersilie und Minze. Wir servieren hier heute statt eines Salates zwar einen Eintopf, finden aber trotzdem, dass etwas frische Petersilie obendrauf wunderbar passen würde.