



Paprika-Kichererbsen-Eintopf

mit Kräuterjoghurt und Pita-Crostini



ca. 25min



2 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Restliches Pitabrot einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt genießen!

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 91.7g, Eiweiß 23.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm 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.



2. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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.



3. Eintopf ansetzen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit dem **Lauch**, den **gehackten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben, dann 200-250ml Wasser angießen und die **½ des Brühgewürzes** hinzugeben. Alles aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und der **½ der Gewürzmischung (oder mehr)** abschmecken. Den **Eintopf** 10-12Min. köcheln lassen.



4. Pitabrot rösten

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



5. Kräuterjoghurt zubereiten

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



6. Anrichten und servieren

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