



## Kichererbsen-Gemüse-Eintopf

mit frischen Kräutern und würzigem Röstbrot



ca. 30min



2 Portionen

Leicht, aber sättigend, zart, aber aromatisch - dieser Gemüseeintopf lässt eigentlich keine Wünsche offen. Buntes Gemüse badet in einer klaren Gemüsebrühe, getoppt mit frischen, duftenden Kräutern. Dazu gibt es goldenes, knuspriges Röstbrot - perfekt zum Knuspern, oder um in die Suppe gedippt zu werden. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 15g Basilikum & Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>2</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb
- Küchenpinsel

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

## Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 110.2g, Eiweiß 20.9g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher oder in einem kleinen Topf 700ml Wasser aufkochen. Den **Lauch** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Thymianblättchen** abstreifen und grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 2. Gemüse anschwitzen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Lauch** und die **½ des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Die **Zucchini**, die **Tomaten** und den **Thymian** zugeben und ca. 3Min. mitgaren.



### 3. Eintopf köcheln

Die **Kichererbsen**, 2EL Balsamicoessig und ca. 600ml heißes Wasser zum **Gemüse** in den Topf geben und das **Brühgewürz** einrühren, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Eintopf** kurz aufkochen und dann abgedeckt 10-15Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Ggf. mehr heißes Wasser zugeben.



### 4. Rösti backen

Die **Brötchen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **übrigen Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 2EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze 10-20Sek. erwärmen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Brötchenscheiben** gleichmäßig mit dem **Knoblauchöl** bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech in 6-8Min. goldbraun rösten.



### 5. Garnieren & servieren

Kurz vor dem Servieren die **Basilikumblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den **Kichererbseintopf** mit dem **Basilikum** garnieren und mit dem **Rösti** servieren.



### 6. Vegan oder nicht?

Wer sich nicht streng vegan ernährt, kann anstelle des Olivenöls auch Butter für das Knoblauchbrot verwenden. Käsefans dürfen noch ein Stückchen Parmesan frisch über den Eintopf reiben – oder noch besser: auf dem noch heißen Knoblauchbrot anschmelzen lassen!