



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 Baguettebrötchen¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig²

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 791kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 111.3g, 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!