



## Paprika-Kichererbsen-Eintopf

mit Kräuterjoghurt und Pita-Crostini



ca. 25min



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.



- 2 gelbe Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Vollkornpitabrot<sup>1</sup>
- 15g frischer Dill, Oregano & Petersilie
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 580kcal, Fett 17.2g,  
Kohlenhydrate 80.2g, Eiweiß 19.4g



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 **1/2 des Knoblauchs** fein würfeln, den **restlichen Knoblauch** beiseitelegen.



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



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.



Inzwischen die **Dillspitzen** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit dem **Joghurt** verrühren. Die **Organoblättchen** abzupfen, fein schneiden und in den **Eintopf** rühren.



Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit dem **Lauch**, 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.



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