



Schawarma-Wirsing und Kichererbsen

mit Kirschtomaten und Chutney auf Quinoa



ca. 35min



3-4 Personen

Schawarma ist eine Gewürzmischung, die unter anderem im Libanon und in Ägypten zum Würzen köstlicher Speisen verwendet wird. Heute dürfen sich Wirsing, Kichererbsen und Kirschtomaten über eine luxuriöse Salbung aus Kreuzkümmel, duftendem Zimt, goldenem Kurkuma und Nelken freuen. Im Ofen gebacken und auf lockerer Quinoa serviert, sei ihnen die feine Erfrischung in Form eines Minze- und Korianderchutneys ebenfalls gegönnt.

Was du von uns bekommst

- 1 Wirsing
- 2 Dosen Kichererbsen
- 500g Kirschtomaten
- 2 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 300g Quinoa
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 60g Koriander & Minze
- 1 Päckchen Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipps

Für extra knusprige Kichererbsen die Kirschtomaten separat in einer kleinen Auflaufform backen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 681kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 21.6g



1. Wirsing schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Wirsing** der Länge nach vierteln, dabei darauf achten, die Blätter nicht vom Strunk zu lösen.



2. Kichererbsen würzen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Mit den **Kirschtomaten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit **1/3 der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen.



3. Gemüse backen

Die **Wirsingviertel** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und vorsichtig mit der **restlichen Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Im Ofen 18-20Min. backen, bis der **Wirsing** goldbraun ist und die **Tomaten** aufplatzen. Nach der Hälfte der Garzeit das **Gemüse** wenden und die Position der Backbleche tauschen.



4. Quinoa kochen

Inzwischen die **1/2 des Brühgewürzes** mit 650ml Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Chutney zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und vierteln. **Einige Minzeblätter** beiseitelegen, die **übrigen Minzeblätter** und den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Knoblauch**, der **1/2 der Chiliflocken**, dem **Limettensaft**, 8EL Wasser und 1TL Zucker glatt pürieren. Ggf. mehr Wasser zugeben. Mit Salz abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Quinoa** auf Teller verteilen, die **Kichererbsen** und die **Kirschtomaten** darauf, den **Wirsing** daneben anrichten und alles mit dem **Chutney** beträufeln. Mit den **restlichen Minzeblättern** garnieren und servieren.