

Kichererbsen-Fenchel-

Schmortopf mit Orange und Brot

– Bio Kochbox KW 24



Kichererbsen-Fenchel-

Schmortopf mit Orange und Brot



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Glas Kichererbsen
- 2 Fenchel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Möhre
- 400 g Cubetti
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Orange
- 1 Baguette
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kurkuma oder 1 Prise Safran
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kichererbsen werden in ein Sieb gegeben, gründlich ab gespült und gut abtropfen gelassen. Der Fenchel wird gewaschen, geputzt, vom harten Strunk befreit und in feine Spalten geschnitten, die Möhre wird geschält und in kleine Würfel geschnitten, die rote Zwiebel und der Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Die Orange wird heiß gewaschen, trockengerieben, die Schale fein abgerieben und anschließend der Saft ausgepresst. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. In einem Schmortopf wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel, Knoblauch und Möhre angeschwitzt, danach wird der Fenchel hinzugegeben und einige Minuten mitgeröstet, bis er leicht zu duften beginnt. Safran oder Kurkuma wird eingestreut, kurz mitgerührt und dann alles mit Tomaten, Brühe und Orangensaft aufgegossen. Die Kichererbsen werden untergehoben und der Schmortopf bei milder Hitze so lange gegart, bis der Fenchel weich und die Sauce leicht eingekocht ist. Kurz vor dem Servieren werden Orangenschale und Petersilie eingerührt. Das Baguette wird in Stücke gerissen, mit etwas Olivenöl benetzt und im Ofen oder in der Pfanne knusprig geröstet, sodass es sich zum Auftunken der aromatischen Sauce eignet.