

Kichererbsen-Eintopf mit Zucchini, Aprikose und Koriander

— Bio Kochbox KW 28



Kichererbsen-Eintopf mit Zucchini, Aprikose und Koriander



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 4 getrocknete Aprikosen
- 400 g Cubetti
- 300 ml Gemüsefond
- 1 Handvoll Koriander

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Die Kichererbsen werden in ein Sieb gegeben, gründlich abgespült und gut abtropfen gelassen. Die Zucchini wird gewaschen, geputzt und in Würfel geschnitten, die Möhre wird geschält, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Die Aprikosen werden klein gewürfelt. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. In einem Topf wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch angeschwitzt, anschließend werden Zucchini und Möhre hinzugegeben und kurz angebraten. Die Gewürze werden untergerührt und kurz mitgeröstet, bevor die Tomaten und die Brühe hinzugefügt werden. Die Kichererbsen und Aprikosen werden untergemischt und der Eintopf wird sanft geköchelt, bis das Gemüse weich ist und die Aromen sich verbunden haben. Zum Schluss wird der Eintopf mit Salz, Pfeffer und Koriander abgeschmeckt.