

Kichererbsen-Bohnen-Eintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (250 g) Kichererbsen
- 1 T Wachtelbohnen (weiße oder Kidneybohnen usw.)
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprika
- 1-2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 Pr Zucker
- Öl
- Salz
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Paprikapulver

- Kichererbsen und Bohnen über Nacht einweichen.
- Kichererbsen knapp, Bohnen gut eine Stunde gar kochen.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Paprika in Rauten schneiden.
- Tomaten würfeln.
- Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten.
- Paprika dazugeben und anbraten.
- Tomatenmark auf dem Topfboden mit dem Zucker anrösten.
- Bohnen und Kichererbsen dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch schölen und fein hacken, mit den Tomaten dazugeben.
- Mit Sojasauce, Salz und den Gewürzen abschmecken.