

Kichererbsen-Gemüse-Eintopf

von Nastassja Hoppe (yogalotta@web.de)

- 1/2 T Kichererbsen
- 1 kleine Sellerieknolle
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 2 große Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 6 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie, gehackt
- Basilikum, gehackt

- Kichererbsen über Nacht einweichen.
- Kartoffeln schälen und waschen.
- Kichererbsen 30 Min. im Einweichwasser vorkochen, Kartoffeln 15 bis 20 Min. mitvorkochen.
- Abgießen und Kochwasser dabei auffangen.
- Sellerie schälen.
- Sellerie und Kartoffeln fein würfeln.
- Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Zucchini der Länge nach vierteln und in dicke Scheiben schneiden.
- Gemüse ein paar Minuten im Öl anschwitzen.
- Kichererbsen mit Kochwasser aufgießen (ggf. Wasser nachfüllen).
- Würzen, Tomatenmark unterrühren und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Mit frischen Kräutern bestreuen.



Dazu: schmeckt Brot mit Basilikumpesto.

Foto: Martin Pätzold