



Kichererbsen-Tomaten-Eintopf

Zutaten für ca. 4 Portionen (ohne Beilage)

- 2 EL Kokos- oder Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- Gewürzmischung (siehe unten!)
- 2 EL Tomatenmark
- 3-4 Knoblauchzehen
- 3 Dosen Kichererbsen
- 2 Dosen gewürfelte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- etwas Petersilie oder Koriander

Für die Gewürzmischung: je 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander, geräucherter Paprika, 1 TL Oregano, getrocknete Chiliflocken, ½ TL Zimt



Mehr Rezeptideen
findest du hier 😊

Zubereitung

1. Die Gewürzmischung zubereiten, dafür alle Gewürze in einer kleinen Schüssel vermengen und dann vorerst zur Seite stellen. Du kannst dich bei den Gewürzen auch nach deinem Geschmack austoben.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in einem Topf das Öl vorsichtig erhitzen. Darin dann die Zwiebeln anschwitzen, bis sie glasig werden. Die Gewürzmischung dazu geben und gut umrühren (Achtung: Paprikapulver wird bitter, wenn es zu heiß wird). Wenn Zwiebeln und Gewürze gut vermengt sind das Tomatenmark unterrühren.
3. Die Kichererbsen abseihen und abwaschen und mit dem Knoblauch gemeinsam in zum Rest in den Topf geben.
4. Erst die Tomaten dazu geben und alles gut umrühren. Etwaige Reste vorsichtig vom Topfboden kratzen.
5. Dann die Kokosmilch unterrühren und gegeben falls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
6. Den Eintopf leicht zum Köcheln bringen und für 10-15 Minuten lassen.
7. Zum Schluss kannst du je nach Geschmack noch etwas Petersilie oder Koriander garnieren.