

Orientalischer Kichererbseneintopf

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 250 g Süßkartoffeln
- 250 g bunte Kirschtomaten
- 2,5 EL Sesamöl
- 2 EL saurer Fruchtsaft
- 1 TL Safranfäden
- 0,5 TL Kurkuma
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 700 ml gewürzfreie Gemüsebrühe
- 2 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zweige Petersilie
- Salz
- 2 Zweige Koriander
- Cayennepfeffer

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abschütten.

Zwiebel und Knoblauch schalen, Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Alles klein würfeln. Süßkartoffeln schalen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und je nach Größe nochmals halbieren.

Sesamöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Fruchtsaft abloschen. Safran, Kurkuma und Paprikapulver einstreuen und die Brühe angießen. Kichererbsen, Lorbeerblätter und Thymian hinzufügen und alles bei reduzierter Hitze circa 20 Minuten garen.

Anschließend die Süßkartoffeln hinzufügen und weitere 15 Minuten leise kochen lassen. Zum Schluss die Tomaten untermischen und den Eintopf nochmals 10-15 Minuten garen.

Koriander und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Lorbeerblätter und Thymianzweige aus dem Eintopf fischen und diesen nochmals kräftig mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. In tiefe Teller oder Schalen füllen, Petersilie und Koriander darüberzupfen und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen