

Spitzkohl-Eintopf mit Kichererbsen-Salsa

Zutaten für den Eintopf (für 4 Personen):

- 800 g Spitzkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 6 Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 rote Paprika
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Baharat
- alternativ: Harissa
- 1 Prise Muskat
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Tomatenragout
- oder passierte Tomaten
- etwas Essig
- Olivenöl

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Spitzkohl vierteln und in größere Stücke teilen. Paprika entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Beides beiseitestellen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Pastinake und Kartoffeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und alles anschwitzen. Etwas salzen und mit Kreuzkümmel, Baharat, Muskat, Paprikapulver und Pfeffer würzen.

Paprika und Spitzkohl hinzufügen und ebenfalls etwas anrösten. Brühe und passierte Tomaten angießen. Die Flüssigkeit sollte maximal bis zu einem Drittel der Topfhöhe stehen. Lorbeerblatt, etwas Essig und frisches Olivenöl dazugeben. Alles vorsichtig vermengen und etwa 30 Minuten im garen.

Zutaten für die Salsa:

- 4 frische Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Staudensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Liebstöckel
- 1 Glas vorgekochte Kichererbsen
- 1 Prise Baharat
- alternativ: Harissa
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 frische Chili
- 2 EL Apfel-Balsamessig
- 0,5 Zitrone
- 1 EL Ahornsirup
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Zwiebeln und Tomaten putzen und fein würfeln. Chili und geschälten Ingwer hacken. Vom Staudensellerie die hellen Stängel aus der Mitte nehmen und in dünne Streifen schneiden. Die Staudensellerie-Blätter sowie Petersilie und Liebstöckel waschen, trocknen und fein hacken.

Kichererbsen aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl vermengen. Mit Baharat, Essig, Zitronensaft und Ahornsirup würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 03.12.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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