

Orientalischer Steckrüben-Eintopf mit Kichererbsen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Steckrübe
- 250 g getrocknete Kichererbsen
- etwas Backpulver
- 1 Pastinake
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Möhre
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bio-Limette
- 1 Bio-Orange
- 1 TL Baharat
- alternativ: Harissa
- 500 ml Tomatensaft
- 1 EL Sojasoße
- 1 Chili-Schote
- 1 EL Honig
- 2 EL geröstete Sesamkörner
- 1 Bund glatte Petersilie
- Olivenöl
- Salz

Getrocknete Kichererbsen am Vortag einweichen. Dafür die Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser in eine Schüssel geben und mindestens 12 Stunden quellen lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser nachgießen, da die Kichererbsen das Wasser zum Teil aufnehmen.

Das Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser gründlich abwaschen (ungekochte Kichererbsen enthalten, wie andere Hülsenfrüchte auch, den Giftstoff Phasin). Die Kichererbsen mit frischem Wasser und etwas Backpulver aufsetzen (kein Salz!) und 30-45 Minuten bei milder Hitze kochen. Erst zum Ende der Garzeit noch 1 Prise Salz dazugeben. Nach dem Garen sollten sich die Kichererbsen mühelos zerdrücken lassen, aber auch ihre Form behalten. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen und beiseitestellen.

Die Steckrübe schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Pastinake, Möhre und Zwiebeln ebenfalls schälen und würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken, ebenso die Chili-Schote. Die Schalen der Zitrusfrüchte abreiben und den Saft auspressen, beiseitestellen. Die Sesamkörner in eine Pfanne geben und ohne Fett kurz rösten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Zwiebeln kurz anschwitzen.

Baharat oder eine andere arabische Gewürzmischung (etwa eine selbst hergestellte Mischung aus Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chili, Muskat und Kurkuma) hineinstreuen und mit dem Gemüse vermengen. Dabei die Gewürzmischung ebenfalls kurz anrösten. Aber nur kurz, die Gewürze könnten sonst bitter werden.

Den Tomatensaft und den ausgepressten Saft angießen. Den Abrieb der Zitrusfrüchte, Sojasoße, Knoblauch, Chili, Salz und etwas Honig dazugeben. Alles etwa 30 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen. Je nach Dicke der Steckrüben-Würfel kann sich die Garzeit auch verkürzen oder verlängern. In den letzten Minuten die gegarten Kichererbsen hinzufügen und im Eintopf erwärmen. Petersilie hacken und mit den Sesamkörnern zum Schluss auf den Eintopf streuen.

Koch/Köchin: Tarik Rose

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