

## **Kichererbsen-Eintopf mit Gemüse - ein Rezept von Eckart Witzigmann**



Kichererbsen sind vielfältig einsetzbar und erfreut sich vor allem im Orient großer Beliebtheit, ob als Brotaufstrich und Dip ([Hummus](#)), Falafel oder Eintopf. Auch in der deutschen Küche erhalten diese leicht nussig schmeckenden Eiweißlieferanten immer mehr Zuspruch.

### **Zutaten für 4 Personen:**

2 Gläser Kichererbsen (Glas brutto à 350g)

1 ½ l Wasser

1 rote Paprikaschote



1 gelbe Paprikaschote

4 Tomaten

2 kleine Zucchini

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

10 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 TL mildes Paprikapulver

1 TL Currypulver, Madras (eine würzige, südindische Mischung aus Chili, Korianderkörnern, Kumin, Senfsaat, schwarzem Pfeffer, Kurkuma, Ingwer und Curry-Blättern, die auch gut selbst hergestellt werden kann)

1 TL Zitronenschale von einer unbehandelten Zitrone

½ gehackte Pfefferschote

½ Bund Petersilie

½ Bund Basilikum

etwas Ingwer

evtl. frisch geriebener griechischer Hartkäse

### **Noch ein Tipp:**

In einem verschlossenen Glas lässt sich die Suppe im Kühlschrank etwa 3-4 Tage aufheben. Die Suppe kann auch eingefroren werden.

### **Zubereitung** (Zubereitungszeit: 50 Minuten):



Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, Paprikaschoten halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, die Hälften schälen und in Würfel schneiden.



Die Tomaten häuten, entkernen und vierteln, die Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in 5 EL Öl glasig dünsten.



Das vorbereitete Gemüse sowie die Kichererbsen dazugeben und andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Pfefferschote würzen und mit ½ l Wasser aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Curry und Ingwer würzen.



Petersilien- und Basilikumblätter mit dem restlichen Olivenöl im Mixer fein pürieren und kurz vor dem Servieren unter den Eintopf ziehen.



Frisch geriebenen griechischen Hartkäse getrennt dazu reichen.

Guten Appetit.

---