



Herzhaft!

Kichererbsen-Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

- 6 Esslöffel Rapsöl 
- 4 Zwiebeln 
- 1 Knoblauchzehe 
- 1 Teelöffel Kurkuma 
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel 
- ½ Teelöffel Chiliflocken 
- 400 Gramm gehackte Tomaten 
- 400 Gramm passierte Tomaten 
- 2 Gläser Kichererbsen 

- 125 Milliliter Wasser 
- ½ Teelöffel Salz 
- 1 Prise Pfeffer 

Zutaten für den Joghurt

- 300 Gramm Naturjoghurt 
- 1 Knoblauchzehe 
- Etwas Salz und Cayennpfeffer 
- Etwas Zitronensaft 
- Etwas Nane 



Inkclub



Schritt 1 – Eintopf

Zwiebeln schälen und klein schneiden oder hacken. Auch die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln kurz darin anbraten, bis sie glasig sind.

Schritt 2

Anschließend werden die Tomaten und der kleingehackte Knoblauch hinzugefügt. Circa 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Schritt 3

Danach kommen die Kichererbsen und etwas warmes Wasser in den Topf. Gewürze hinzufügen und nochmal 10 Minuten auf mittlerer Stufe kochen.

Schritt 4 – Joghurt-Soße

Den Naturjoghurt in eine Schüssel geben und die geschälte Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse hineinpressen.

Schritt 5

Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Nane abschmecken und zum Kichererbsen-Eintopf servieren.

Kennst du das?



NANE

ist das türkische Wort für Minze. Ihr könnt es in einem türkischen Geschäft als getrocknetes Gewürz kaufen. Es eignet sich sowohl für süße als auch für salzige Speisen.



CAYENNEPFEFFER

ist gar kein Pfeffer. Er wird aus den getrockneten, scharfen Früchte der Chilisorte Cayenne gewonnen und kommt ursprünglich aus Lateinamerika. Sehr vorsichtig damit würzen!

