

Quinoa-Süßkartoffel- Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer gerieben
1 entkernte Chili
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel
200 g Quinoa (farblich gemischt)
Kokosöl
750ml Gemüsebrühe
150ml Kokosmilch
1 Glas abgetropfte Kichererbsen
Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.
Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.
Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .
Spritzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.
Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.

Und mit frischem Koriander bestreuen!

Guten Appetit ☐

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte,
macht Hähnchen dazu.