

Kichererbseneintopf



Rezept von Zuckerfrei 40-Tages-Challenge, leicht abgewandelt und auf CC umgesetzt

Für 4 Personen

Zutaten:

200 gr. getrocknete Kichererbsen oder getrocknete geschälte Kichererbsen

1 Paprikaschote (rot oder gelb)

800 gr. Tomaten

250 gr. Blattspinat

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

3 EL Kokosöl

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 Hand voll Erdnusskerne für den Eintopf und 1 Hand voll für Erdnussmus

200 ml Gemüsebrühe oder Wasser mit Gemüsepaste

Salz/Pfeffer/Chillischote

2 TL Paprikapulver edelsüß

Petersilie

Zubereitung:

Kichererbsen ca. 12 Stunden einweichen. In Sieb geben, spülen und in CC in Wasser aufkochen und 45-60 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen (wenn man geschälte Kichererbsen verwendet

verringert sich die Kochzeit auf ca. 15 Minuten). Abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Erdnüsse für Erdnussmus in Gewürzmühle zerkleinern. Je länger man mixt, desto mehr Öl tritt aus und Mus entsteht. Für dieses Rezept muss es aber kein richtiges Mus werden (nur wer möchte, mixt weiter).



Würfler anbringen und Paprikaschote würfeln, zur Seite stellen. Dann Tomaten durchlaufen lassen und ebenfalls zur Seite stellen (ich habs von Hand zerkleinert, das geht auch).

Spinat waschen und trocken schleudern, zur Seite stellen.

Schalotte/Knoblauch fein hacken und zur Seite stellen.

Im Topf der CC (in dem anfangs die Kichererbsen waren) Schalotte, Knoblauch, Paprikaschote, Kreuzkümmel und Ernuskerne zugeben. Kochröhrelement einsetzen, 140 Grad und Timer auf 5 Minuten stellen.



Dann Tomaten und Brühe zugeben, Timer wieder auf 5 Minuten stellen.



Dan Erdnussmus, Kichererbsen und Spinat zugeben, nochmals 5 Minuten einstellen (Spitzschutz aufsetzen).



Mit Salz/Pfeffer/getrockneter Chilischote und Paprikapulver abschmecken. Fertig. Zum Schluss noch die Petersilienblättchen darüberstreuen.

