

MARLEY SPOON



Paprika-Kichererbsen-Eintopf

mit Kräuter-Joghurt und Pita-Fritten



20-30Min.



3-4 Personen

Die knusprigen Pita-Streifen haben uns in der Testküche begeistert! Sie sind schnell gemacht und eignen sich super zum Auftunken dieses herzhaften Eintopfes mit knackiger Paprika und nussigen Kichererbsen. Letztere wurden schon vor etwa 8000 Jahren in der Jungsteinzeit kultiviert und sind wahre Kanonen voller Ballaststoffe und Eiweißproteine!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 1 Packung Pitabrot ^{1,6,11}
- 2 rote Zwiebeln
- 30g frischer Oregano, Petersilie & Dill

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- großer Kochtopf
- Knoblauchpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 535.0kcal, Fett 20.6g, Eiweiß 16.5g, Kohlenhydrate 65.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen. Die **Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs** in feine Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden.



4. Pitastreifen grillen

Das **Pitabrot** in 1cm breite Streifen schneiden und auf einem Backblech verteilen. Den **restlichen Knoblauch** pressen oder mit einer Gabel und etwas Salz zerreiben und mit 1-2EL Olivenöl vermischen. Das **Knoblauchöl** über die **Brotstreifen** träufeln und diese im Ofen ca. 5-6Min. grillen.



2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 1-2Min. glasig dünsten. Die **Paprika** und die **getrockneten Tomaten** dazugeben und ca. 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten.



5. Kräuterjoghurt zubereiten

In der Zwischenzeit die **Kräuter** von den Stängeln zupfen. Den **Dill** und die **Petersilie** fein hacken und mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Oregano** fein hacken und in den **Eintopf** rühren.



3. Eintopf ansetzen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und zusammen mit den **gehackten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben. Ca. 400-450 ml Wasser angießen und den **Brühwürfel** hinzugeben. Alles aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und dem **Gewürzsalz** nach Geschmack würzen. Den **Eintopf** 10-12Min. köcheln lassen. Den Backofengrill auf 230°C vorheizen.



6. Servieren

Den **Paprika-Kichererbsen-Eintopf** mit den **Pita-Crostini** und dem **Kräuterjoghurt** servieren.