



Süßkartoffeleintopf mit Koriander und Fladenchips



20-30min



4 Personen

Die Süßkartoffel ist eine entfernte Verwandte der Kartoffel und liefert einen besonders hohen Gehalt an Ballaststoffen, der uns extra lange satt hält. Wir zaubern heute einen leckeren und vor allem wärmenden Eintopf aus der vitaminreichen Wunderknolle, knackigen Karotten und proteinhaltigen Kichererbsen. Sauerrahm mit Limette und Koriander geben dem Eintopf extra Frische!

Was du von uns bekommst

- Nanas Tabouleh
- Limette
- Kichererbsen
- frischer Koriander
- Crème fraîche ⁷
- Karotte
- Zwiebel
- Süßkartoffel
- rote Thaichili
- Knoblauchzehe
- kleine Fladenbrote ^{1,11}

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 857.0kcal, Fett 27.0g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 120.0g



1. Gemüse schneiden

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Karotten** und **Süßkartoffel** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen und fein hacken, **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Korianderblätter** abzupfen. **Limettenschale** abreiben, Saft auspressen. **Chili** entkernen und klein hacken. Wer es nicht scharf mag, nur Hälfte verwenden.



4. Kichererbsen dazugeben

Die **Kicherebsen** im Sieb unter kaltem Wasser abspülen. **Eintopf** mit einem Stabmixer grob pürieren, sodass es sämig wird, aber noch einige Stücke vorhanden sind. Anschließend die **Kichererbsen** dazugeben und ca. 3Min. weiter köcheln.



2. Eintopf kochen

Großen Topf mit 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen, **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Süßkartoffel** und **Karotten** darin ca. 2-3Min. anbraten. Dann mit 1,5L Wasser ablöschen, 2 Gemüsesuppenwürfel, **1TL** der **Gewürzmischung** und nach Geschmack **Chili** dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Eintopf** bei mittlerer Hitze ca. 10-12Min. köcheln lassen.



5. Eintopf fertigstellen

3/4 der **Crème fraîche**, **3-4TL Limettenschale** und **Hälfte des Korianders** mischen und in den **Eintopf** rühren. **Eintopf** erneut mit Salz und Pfeffer, sowie **Limettensaft** abschmecken. Etwas Wasser dazugeben, falls es zu dickflüssig ist.



3. Fladen backen

Inzwischen **Fladen** in ca. 3cm dicke Streifen schneiden, dann mit 1EL Olivenöl und etwas der **Gewürzmischung** einreiben. Die **Streifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen und ca. 4-5Min. im Rohr knusprig aufbacken.



6. Servieren

Den **Eintopf** in Schüsseln geben und einen Löffel der übrigen **Crème fraîche** einrühren, mit übrigem **Koriander** bestreuen. **Fladenchips** dazu servieren. Übrige **Crème fraîche** wird nicht verwendet.