



## Gesunder Kichererbsen-Eintopf

mit Kurkuma, Spinat und Feta



20-30min



4 Personen

Heute wird's nicht nur gesund, sondern auch besonders lecker! Wir zaubern einen frischen Kichererbseneintopf mit allerlei Gemüse, verfeinert mit Kurkuma und einem würzigem Feta-Topping. Die Kurkuma-Pflanze ist vor allem in der traditionellen indischen Ayurveda Heilkunst ein echter Alleskönner. Der gelbe Farbstoff Curcumin hemmt Entzündungen, lindert Magen-Darm-Beschwerden und ist ein starkes An...

## Was du von uns bekommst

- Kurkuma
- Zwiebel rot
- Zucchini
- Nana's Tabouleh
- Zitrone unbehandelt
- Karotte
- Feta <sup>7</sup>
- Babyspinat
- Kichererbsen

## Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

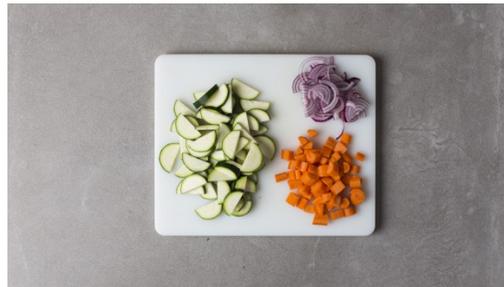
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 505.0kcal, Fett 28.0g, Eiweiß 24.3g, Kohlenhydrate 31.6g



### 1. Gemüse schneiden

**Karotten** schälen, längs vierteln und in 1cm dicke Stücke schneiden. **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchinienden** abschneiden, dann der Länge nach halbieren und in 5mm dünne Scheiben schneiden.



### 4. Zitronenschale abreiben

Inzwischen die **Schale** der **Zitrone** fein abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden.



### 2. Zwiebeln anbraten

2EL Öl in einem großen Kochtopf auf hohe Stufe erhitzen und die **Zwiebeln, Karotten** 2-3TL **Kurkuma** und **Hälfte** der **Gewürzmischung** darin 1Min. scharf anbraten.



### 5. Feta zerbröckeln

Den **Feta** mit den Händen in kleine Brocken brechen und vorsichtig mit 1-2TL **Zitronenschale** vermengen.



### 3. Eintopf kochen

**Kichererbsen** in einem Sieb abgießen dann zusammen mit den **Zucchinischeiben** in den Topf geben. Alles mit 1,6L warmem Wasser aufgießen und zwei Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Den **Eintopf** ca. 9-10Min. bei mittlere Hitze köcheln lassen. Mit 1-2TL Salz, Pfeffer und evtl. mehr von der **Gewürzmischung** abschmecken.



### 6. Spinat zugeben

Den **Spinat** zum Schluss nach und nach in den **Eintopf** rühren und 1Min. darin ziehen lassen, bis er zusammengefallen ist. Den **Eintopf** auf Schüsseln oder in tiefen Tellern verteilen und den **Feta** mittig draufgeben. Nach Geschmack die **Zitronenspalten** über dem **Eintopf** ausdrücken.