



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 ⁷
- Babyspinat
- Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

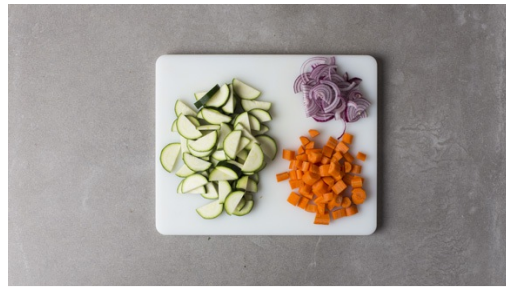
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

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.