



Paprika-Kichererbsen-Eintopf

mit Kräuter-Joghurt und Crostini



20-30min



2 Personen

Der Winter ist in vollem Gange und hält auch auf unserem Teller Einzug! Ein wärmender, nährstoffreicher Eintopf mit Paprika und proteinreichen Kichererbsen. Für den besonderen Geschmack sorgen getrocknete Tomaten und ein frischer Kräuterjoghurt. Der rauchige Eintopf ist ein wahrer Vitaminspender, denn Kichererbsen versorgen uns mit Vitamin A und B, die Paprika ist sogar eine der Vitamin C reich...

Was du von uns bekommst

- Aufbackbaguette ¹
- Laszlos Gulaschgewürz
- gelbe Paprika
- rote Spitzpaprika
- gewürfelte Tomaten
- Joghurt ⁷
- getrocknete Tomaten ¹²
- Kichererbsen
- Petersilie
- Oregano
- Dill
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Grillfunktion
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 645.0kcal, Fett 25.2g, Eiweiß 23.9g, Kohlenhydrate 74.5g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen. Die **Hälfte des Knoblauchs** und die **Zwiebel** in feine Würfel schneiden. Die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Das Backrohr auf 230°C Grillstufe vorheizen.



4. Crostini vorbereiten

Das **Baguette** in schräge, 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **zweite Knoblauchhälfte** pressen und mit 1-2EL Öl vermischen. Das **Brot** mit dem **Knoblauchöl** bestreichen und die **Brotstreifen** anschließend auf einem Backblech für 5-6Min. rösten.



2. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf 1TL Olivenöl erhitzen und die **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 1-2Min. glasig dünsten. Die **Paprika** und die **getrockneten Tomaten** dazugeben und weitere ca. 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten.



5. Kräuter vorbereiten

In der Zwischenzeit, die **Kräuter** von den Stängeln zupfen. Den **Dill** und **Petersilie** fein hacken und beiseite stellen. Den **Oregano** fein hacken und zum **Eintopf** geben, **Dill** und **Petersilie** mit dem **Joghurt** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Eintopf kochen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und zusammen mit den **Dosentomaten** zum Eintopf geben. Einen Gemüsesuppenwürfel in 125-150ml kochendem Wasser auflösen und zum **Eintopf** geben. Mit Salz, Pfeffer, 1Prise Zucker und der **Gewürzmischung** abschmecken. Ca. 10-12Min. einkochen lassen.



6. Eintopf servieren

Den **Eintopf** zusammen mit den **Crostini** und dem **Kräuterjoghurt** servieren.