

MARLEY SPOON



Paprika-Kichererbsen-Eintopf

mit Kräuterjoghurt und Pita-Crostini



20-30Min.



3-4 Personen

Die knusprigen Pita-Streifen sind schnell gemacht und eignen sich super zum Auftunken dieses herzhaften Eintopfes mit knackiger Paprika und nussigen Kichererbsen. Wusstest du, dass Kichererbsen schon vor etwa 8000 Jahren in der Jungsteinzeit kultiviert wurden? Sie sind vollgepackt mit Ballaststoffen und Eiweißproteinen und machen lange satt.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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 566.0kcal, Fett 19.1g, Eiweiß 20.3g, Kohlenhydrate 72.9g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Pitastreifen grillen

Das **Pitabrot** in 1-2cm breite Streifen schneiden und auf einem Backblech verteilen. Den **restlichen Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken 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 großen 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. Den Backofen auf 230°C vorheizen.



5. Kräuterjoghurt zubereiten

Inzwischen die **Dillspitzen** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit dem **Joghurt** verrühren. Die **Oreganoblättchen** abzupfen, fein hacken und in den **Eintopf** rühren.



3. Eintopf ansetzen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit den **gehackten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben. Ca. 400-450ml Wasser angießen und den **Brühwürfel** hinzugeben. Alles aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung** nach Geschmack würzen. Den **Eintopf** 10-12Min. köcheln lassen.



6. Anrichten und servieren

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