

VESTESSEN



KICHERERBSEN-EINTOPF

ZUTATEN:

500ml Wasser, 1 große Zwiebel, 1 Bund Suppengrün**,
je 2 Dosen Kichererbsen & Tomatenstücke,
je 2 EL Gemüsebrühe*, Couscous, Rapsöl & Rohrzucker,
je 2 TL Kurkuma & Kreuzkümmelpulver,
je 1 TL Knoblauchgranulat, Korianderpulver, Liebstöckel & Basilikum,
je 1/2 TL Chilipulver & Paprikapulver rosenscharf



1) Zwiebel fein würfeln und im Rapsöl glasig anschwitzen



2) Sellerie fein würfeln, Lauch in dünne Ringe schneiden, Möhren grob würfeln, alles hinzufügen und kurz anschwitzen



3) Kichererbsen und Tomatenstücke dazugeben, Wasser aufgießen



4) Gemüsebrühe, Rohrzucker, sämtliche Gewürze und Kräuter (außer Petersilie) dazufügen und alles gründlich verrühren



5) Einmal kurz aufkochen, danach Deckel auflegen und bei niedriger Hitze (unteres Drittel) 30 Minuten köcheln lassen



6) Couscous und fein gehackte Petersilie hinzufügen und gründlich einrühren



7) Deckel wieder auflegen und nochmals 5 Minuten köcheln lassen

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist!
Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com

** mit Möhren, Sellerie, Porree und Petersilie