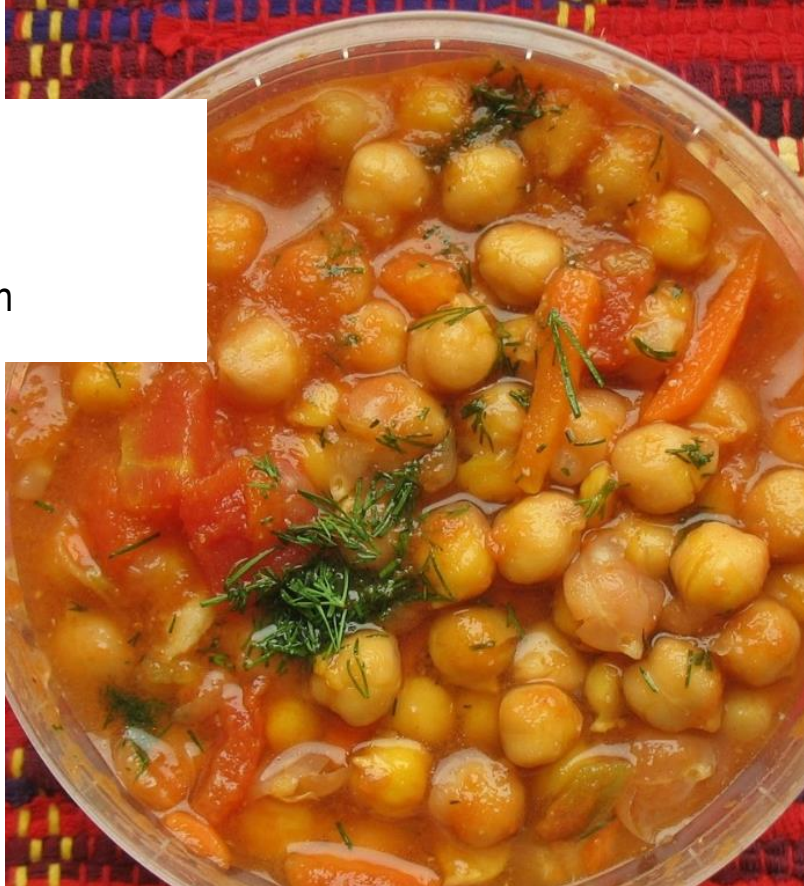


# KICHERERBSEN- EINTOPF

Herzhaft-orientalisch

Kichererbsen liefern jede Menge Ballaststoffe und Proteine. Wenn noch Fleisch dazu soll, passt angebratenes Hähnchen- oder Putenfleisch super! Einfach parallel anbraten und am Ende in den Eintopf geben!



## Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Dosen Kichererbsen
- 2-3 mittelKartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 100 g Möhren
- 100 g reife Mango (oder TK)
- 1 Tomate
- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine Dose Kokosmilch
- etwas Kokos- oder Rapsöl
- Saft von ca. 1/2 Limette
- Ca. 1/2 TL mildes Currypulver
- Salz
- Wasser
- Gemüsebrühpulver
- 1 Bund frisch gehackte glatte Petersilie
- Beilage: Parboiled Reis oder Quinoa

## Zubereitung

- Kichererbsen mit Hilfe eines Siebes abgießen.
- Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Jeweils ein Schälchen zur Seite stellen.
- Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen, Kartoffeln und Möhren mit den Gewürzen zufügen und kurz anbraten. Mit heißem Wasser ablöschen und so weit auffüllen, dass das Gemüse bedeckt ist. Dabei das Gemüsebrühpulver und die Kokosmilch zugeben und einmal aufkochen lassen. Für ca. 5 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Anschließend Süßkartoffeln und Aubergine zugeben und so lange garen, bis das Gemüse bissfest ist.
- Nun Kichererbsen, Tomaten und Mango in den Topf geben und 3-5 Min. mitkochen lassen.
- Mit Salz, Limettensaft und den Gewürzen abschmecken.
- Zu gekochtem Parboiled Reis servieren und mit der frisch gehackten Petersilie garnieren.

