

Kichererbsen-Möhren-Eintopf

Zutaten für 2 Personen

- 100 g getrocknete Kichererbsen
- 3 Möhren
- 50 g magerer Speck oder Schinkenwürfel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ein kleines Stück Chilischote oder Chilipulver
- 1/2 Liter Gemüsebrühe (z.B. aus Gemüsebrühe instant oder selbst hergestellt)
- 1 Esslöffel Tomatenketchup
- Knoblauch granuliert, gemahlener Kreuzkümmel, 1 Esslöffel Zitronen- oder Limettensaft

Zubereitung

Die Kichererbsen werden mit mindestens der zweifachen Menge Wasser 12 oder mehr Stunden eingeweicht. Das Wasser abgießen (enthält ungesunde Stoffe), die Erbsen abspülen. Die Erbsen nun 30 Minuten kochen. Das Wasser abgießen und die Erbsen wieder abspülen.

Der gewürfelte Speck wird im Topf angebraten. Dann werden Olivenöl, die gewürfelten Möhren, Chili und Knoblauchgewürz hinzugegeben und weiter gebraten. Das Ganze wird mit wenig Wasser abgelöscht.

Nun werden die Kichererbsen, Gemüsebrühe und Tomatenketchup hinzugegeben. Abgeschmeckt wird mit Kreuzkümmel, Knoblauchgranulat und etwas Zitronen- oder Limettensaft. Dann noch 20 Minuten köcheln.

Zubereitungszeit

2 Stunden (ohne Einweichen der Kichererbsen)

Anrichtung

Wiener passen in die Suppe, Fladenbrot zur Suppe.

