

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. September 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Sigrid Flore

Kichererbsen-Eintopf mit Gemüse und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Gewürzmischung:

- 2 leicht geh. TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter, wilder Oregano
- 2 Zweige Thymian
- 2 TL scharfes Paprikapulver
- 2 leicht geh. TL mittelscharfes Currypulver
- ca. 2 cm getrocknete Chili
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Salz

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Für den Eintopf:

- 100 g rote Paprikaschote
- 150 g Möhre
- 150 g Lauch
- 6 Eiertomaten
- 240 g gekochte Kichererbsen, aus der Dose
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Kokosmilch
- Vegetarische Fischsauce, zum Abschmecken
- 6 EL Olivenöl + zum Marinieren
- 1-2 Zweige Basilikum
- Gewürzmischung, von oben
- 2 TL scharfes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann erst in Streifen und schließlich in Stücke schneiden.

Möhren schälen, längsseitig vierteln und dann in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen, in ca. 1 cm dicke Ringe teilen und gründlich waschen. Tomaten in heißem Wasser blanchieren, enthäuten und leicht stückig pürieren.

4 EL Öl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Paprika- und Möhrenstücke sowie die Lauchringe mit 3 TL der Gewürzmischung (siehe oben) und noch einmal 2 EL Öl in den Topf geben und ca. 3-4 Minuten dünsten. Stückige Tomaten dazugeben und kurz mit andünsten.

Kichererbsen in eine Siebschüssel geben und abtropfen lassen. 3-4 Esslöffel Kichererbsen abnehmen, mit Salz und Paprikapulver würzen, mit etwas Olivenöl marinieren und alles gut vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen knusprig backen.

Restliche Kichererbsen in den Topf geben und kurz mitdünsten.

Kokosmilch und die restliche Gewürzmischung in den Topf geben und ca. 10-15 Minuten mit dem Deckel obenauf köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

Basilikum hacken und unterrühren. Eintopf mit vegetarischer Fischsauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte der Eintopf zu dickflüssig sein, etwas kochendes Wasser dazugeben.

Für den Reis: Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und mit der 1,5-fachen Menge Wasser und Salz in einen Topf geben und auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Temperatur auf die niedrigste Stufe stellen und den Deckel fest auf den Topf setzen.

100 g Basmati-Reis
½ TL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.