Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Gemüsebrühe (ergibt zwischen 2 bis 2,5 Liter)
2 Möhren
2 Porree
1 Stück Sellerieknolle (ca. 150 g)
2 Speisezwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
1 Bund frische Petersilie
2,5 l Wasser
Salz, Pfeffer

Eintopf
2 Speisezwiebeln
3 EL raffiniertes Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, circa 3 cm
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL Ras el-Hanout
2 EL Tomatenmark
1–2 TL Harissa (je nach Schärfewunsch)
5 Möhren
200 g braune Champignons
2 Stangen Staudensellerie
2 große frische Tomaten
400 g gehackte Tomaten, aus der Dose
60 g getrocknete Aprikosen
40 g Rosinen
500 g Kichererbsen (aus der Dose)
Salz, Pfeffer

Safran-Zitronen-Joghurt
150 g griechischer Joghurt
0,1 g Safran in Fäden
2 EL warmes Wasser
1 Bio-Zitrone (Abrieb)
1 Prise Salz

Garnitur
1 Handvoll frischer Koriander und frische Minze (gehackt)

Zubereitung (circa 70 Minuten):

Das Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden und mit Knoblauch, Lorbeerblättern und Petersilie in einem großen Kochtopf mit zweieinhalb Litern Wasser kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze offen circa 45 Minuten köcheln lassen. Da die Brühe Flüssigkeit verliert, erst zum Schluss nach Geschmack salzen und pfeffern (Alternative: gekaufte Gemüsebrühe).

Für den Eintopf die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in raffiniertem Olivenöl anschwitzen. Unter ständigem Rühren etwas Salz, frisch geriebenen Knoblauch und Ingwer, Paprikapulver, gemahlenen Kreuzkümmel, Ras el-Hanout, Tomatenmark sowie Harissa hinzufügen und circa zwei Minuten mit anrösten. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb hinzugießen und den Eintopf bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Möhren, Champignons, Staudensellerie, frische Tomaten und die getrockneten Aprikosen kleinschneiden und mit den Rosinen sowie den Tomaten und den abgetropften Kichererbsen in den Eintopf geben. Offen bei mittlerer Hitze circa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis der Eintopf leicht sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Safran-Zitronen-Joghurt die Safranfäden in zwei Esslöffeln warmem Wasser auflösen und mit dem Joghurt und dem Abrieb einer Bio-Zitrone und einer Prise Salz glattrühren.

Den fertigen Kichererbsen-Eintopf in Suppentellern verteilen. Auf jede Portion einen Klecks Safran-Zitronen-Joghurt setzen. Mit frisch gehacktem Koriander und frisch gehackter Minze garnieren.

Nährwerte pro Portion:

585 kcal – 20 g Fett – 25 g Eiweiß – 65 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist vegetarisch.