

All around the world & ein marokkanischer Kichererbseneintopf

28.06.2015 13:21

Zutaten

260 g Kichererbsen`
1 Stk. rote Zwiebel
1 EL Ras el-Hanout*
1 Messerspitze Chilipulver
250 g passierte Tomaten
1 Stk. rote Paprika
2 Stk. Karotten
1 Stk. Zucchini
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker oder Honig
300-400 ml Wasser
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend Zucker oder Honig dazugeben.
2. Ras el-Hanout und Chilipulver hinzufügen und mit Wasser ablöschen. Nun passierte Tomaten beimengen und das Ganze kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kichererbsen unterrühren. Eintopf etwa 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und in ca. 3 mm ` dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Etwa 10 Minuten (mag man Gemüse noch etwas knackiger, dann etwas kürzer aufkochen lassen) vor Kochende der Tomatensauce und der Kichererbsen Karotten hinzufügen. Nach ca. 3 Minuten Zucchini- sowie Paprikawürfel hinzugeben und etwa 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze mitkochen .
4. Bei Bedarf etwa 100 ml Wasser nachgießen und bei Bedarf noch einmal mit Chilipulver nachwürzen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kichererbseneintopf auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Schon mal was von Ras el-Hanout gehört?

Kommt dir spanisch vor? Dann wohl eher arabisch.`Ras el-Hanout (arabisch: 'Kopf des Ladens') ist eine ursprünglich marokkanische Gewürzmischung, die viele unterschiedliche Zutaten vereint. Ras el-Hanout kann als „der Chef des Ladens“ verstanden werden, weil die komplizierte Mischung nur vom Chef des Gewürzladens persönlich hergestellt wird. Sie vereint süße, scharfe und bittere Aromen und enthält überwiegend Muskat, Zimt, Anis, Chili, Pfeffer, Ingwer, Piment, Kardamom und Nelke.`Meist besteht die Gewürzmischung aus folgenden Zutaten: Muskatnuss getrocknete Rosenknospen, Kreuzkümmel, Zimtstangen, Macis, Anis, Gelbwurz, Veilchenwurzel, Chilischoten, Lavendelblüten, weißer Pfeffer, getrocknete Ingwerwurzel, Gewürznelke, Pimentkörner, Koriandersamen, Kardamomkapseln und Galgantwurzel.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!