

Kichererbsen-Eintopf mit Gemüse



Zutaten für 6 Portionen:

- 800 g Kichererbsen
- 400 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 1 Liter [Gemüsebrühe](#)
- 400 g Tomaten (gehackt)
- Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Koriander
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 3 Pimentkörner
- 1 [Lorbeerblatt](#)

optional

- Chiliflocken

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 35 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 50 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle das Gemüse. Spüle die Kichererbsen mit kaltem Wasser ab.
2. Schneide die Zwiebel und den Knoblauch klein. Schneide die Möhren und die Zucchini in kleine Würfel.
3. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf. Dünste die Zwiebel und Knoblauchwürfel darin an. Füge die Möhren hinzu und dünste sie für ca. 5 Minuten mit. Gib das Tomatenmark dazu. Röste es kurz mit.
4. Gieße die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe an. Gib die Gewürze hinzu und lass alles 5 Minuten köcheln.
5. Mische die Kichererbsen und die Zucchini unter. Lass die Kichererbsensuppe 25 Minuten kochen. Serviere sie nach Belieben mit Chiliflocken.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

