© Jenny Böhme

Veganer Kichererbsentopf

Zutaten für 5 Portionen:

- 600 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 1 Kohlrabi
- 250 g gekochte Kichererbsen
- 1 Hand voll Minitomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Hand voll Rosinen (können auch weggelassen werden)
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- etwas Kreuzkümmel und mildes Paprikapulver
- etwas Öl zum Anbraten, ideal: Kokosöl
- wenn vorhanden: Koriander

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 25 Minuten

So machst du den Kichererbsentopf selber

1. Schäle die Kartoffeln, die Möhren und den Kohlrabi und schneide sie in kleine Würfel.
2. Koche sie in Salzwasser für ca. 10 Minuten. Gieße sie dann ab.
3. Spüle die Kichererbsen ab.
4. Nimm eine große Pfanne, erhitze darin etwas Öl und füge dann die Kartoffel-, Möhren- und Kohlrabiwürfel, die Kichererbsen und die Minitomaten hinzu. Röste alles bei

mittlerer Hitze an.
5. Füge dann das Tomatenmark zu und verrühre alles gut.
6. Rühre die Kokosmilch unter und gib die Rosinen hinzu.
7. Schmecke den Kichererbsentopf dann mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel ab und lass ihn für einige Minuten köcheln. Wenn du Koriander hast, dann gibt er dem Gericht den letzten Schliff.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.