

MEDITERRANER KICHERERBSENTOPF MIT ROSMARIN

Kichererbsen Currys gibt es hier auf dem Blog ja schon so einige - diesmal habe ich eine mediterrane Variante gezaubert und die Kichererbsen mit Paprika, Zucchini und viel Rosmarin kombiniert. Super lecker, schnell und unkompliziert - genau das Richtige um im Herbst nochmal ein bisschen sommerliches Urlaubsfeeling auf den Teller zu zaubern! Mein mediterraner Kichererbsentopf mit Rosmarin wird hier auf jeden Fall noch öfter auf den Tisch kommen.



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

1 große Dose Kichererbsen (ca. 480g Abtropfgewicht)

1 Zucchini

2 rote Paprika

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 TL scharfes Paprikapulver

2 Zweige Rosmarin

1 Dose Pizzatomaten

1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini längst halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Rosmarin fein hacken.

Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Paprika, Zucchini und Rosmarin untermengen sobald die Zwiebel glasig wird. Pfeffer, Salz und Paprikapulver dazu geben.

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen. Die Kichererbsen zusammen mit den Pizzatomaten in den Topf geben. Die leere Tomatendose zur Hälfte mit Wasser füllen und ebenfalls einrühren.

Alles für 10 Minuten köcheln lassen und am Ende mit dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Mein mediterraner Kichererbsentopf mit Rosmarin schmeckt sowohl mit etwas Brot als auch „pur“.

Den Eintopf in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!

