

Rezept

Marokkanischer Süßkartoffel- Kichererbsen-Eintopf

Ein Rezept von Marokkanischer Süßkartoffel- Kichererbsen-Eintopf, am 18.07.2024

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1 Dose Safranfäden (0,1 g)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL gemahlene Kurkuma
½ Stange Zimt	1 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	Salz
Pfeffer	1 Dose Kichererbsen (400 g)
1 große Süßkartoffel	4 Blätter Schwarzkohl
2 getrocknete Medjool-Datteln	½ Bund Koriandergrün
½ Bund Petersilie	½ Bio-Zitrone
3 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 16 g F, 15 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides goldgelb darin andünsten. Inzwischen die Safranfäden mit 125 ml kochend heißem Wasser verrühren und bis zur Weiterverwendung ziehen lassen. Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimtstange zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und bei kleiner Hitze kurz mitrösten. Das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls kurz mitbraten, dann die Tomaten und das Safran-Wasser hinzufügen. Salzen, pfeffern und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Süßkartoffel schälen, waschen und mit dem Spiralschneider in nicht zu feine Spiralen hobeln oder in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Schwarzkohl waschen, die unteren dicken Blattrippen entfernen, die Blätter übereinanderlegen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Datteln halbieren, entsteinen und in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und mitsamt den Stängeln fein hacken, 2-3 EL davon beiseitelegen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und halbieren.
3. Das Einweichwasser der Kichererbsen mit der Süßkartoffel, Schwarzkohl, Datteln und Kräutern unter die Tomatensauce rühren. Die Kichererbsen auf der Sauce verteilen und mit einem Kochlöffel in die Sauce drücken, ohne nochmals umzurühren. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen, bis die Süßkartoffel gar ist, ohne zu zerfallen.
4. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zimtstange entfernen. Eintopf auf Teller verteilen, mit den beiseitegelegten Kräutern und dem Joghurt garnieren. Mit den Zitronenstücken zum Beträufeln servieren.