

# Gemüsetopf mit Kartoffeln und Kichererbsen



Dieser Gemüseintopf mit Süßkartoffeln, Kichererbsen und verschiedenen anderen Gemüsesorten ist wirklich schnell zubereitet. Die verschiedenen Kräuter und Gewürze machen den Eintopf zu einem schmackhaften Gericht. Und durch die Kichererbsen erhält der Eintopf zudem einen ganz besonderen Biss.



2P 40M 3T 90T

## ZUTATEN

400 g Süßkartoffeln  
175 g Zucchini  
1 rote Zwiebel  
200 g Karotten  
1 rote Paprika  
2 Knoblauchzehen  
250 g Kichererbsen  
(aus der Dose)  
1,5 EL Raz-el-Hanout  
70 g Tomatenmark  
1 Dose Tomaten, stückig (400 g)  
2 Lorbeerblätter  
1 Würfel Gemüsebrühe  
Mandelblättchen  
Frischer Koriander



Wenn Du den Eintopf eingefroren hast: Lass ihn vor dem Erhitzen erst komplett auftauen.

## SO BEREITEST DU DEN GEMÜSEEINTOPF ZU

- 1 • In einem Topf 100 ml Wasser aufkochen. Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel teilen. Die Zucchini und die rote Zwiebel halbieren, die roten Zwiebelhälften dann vierteln. Die Möhre würfeln und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch durchpressen oder kleinschneiden. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- 2 • Einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anschwitzen. Danach Raz-el-Hanout zufügen und unter Rühren so lange kochen, bis sich dessen Aroma entfaltet.
- 3 • Die Süßkartoffeln und das Gemüse zusammen mit dem Tomatenmark, den Tomatenwürfeln und den Lorbeerblättern in die Pfanne geben. Den Gemüsebrühwürfel dazubrüseln und die 100 ml kochendes Wasser angießen. Mit geschlossenem Deckel ca. 20-25 Minuten sanft schmoren lassen. Gelegentlich umrühren. Für die letzten 5 Minuten die Kichererbsen in die Pfanne hinzugeben.
- 4 • Kurz vor dem Servieren die Mandelblättchen und den kleingehackten Koriander über das Gericht streuen.

## NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
537	6 g	1 g	92 g	22 g	19 g



Tip

Ist der Eintopf zu flüssig?  
Einfach 2 TL Maisstärke in etwas Wasser verrühren, in die Pfanne geben und nochmals kurz aufkochen.

**MEPAL**  
Für immer