



Leichter kochen,  
besser essen!



KW32  
2015

## Orientalischer Tomaten-Kichererbsen-Eintopf

mit Maggikraut, Petersilien-Joghurt und gerösteten Naanbrot-Streifen

Wusstest Du, dass in der berühmten Maggi-Würze überhaupt kein Maggikraut bzw. Liebstöckel enthalten ist? Auf jeden Fall weißt Du jetzt, dass Du kein Maggi brauchst, sondern einfach auf Liebstöckel zurückgreifen kannst. Der lässt sich übrigens auch im Topf anbauen. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Zwiebel



Kichererbsen



Maggikraut



Gewürzmischung



Tomaten



Naanbrote



Petersilie



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zwiebel	1	2
Kichererbsen (Dose)	1	2
Maggikraut	5 g	10 g
Gewürzmischung <b>15)</b>	2 g	4 g
Tomaten (Dose)	1	2
Naanbrote <b>1)</b>	2	4
Petersilie	5 g	10 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose  
**15)** kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 543 kcal  
Kohlenhydrate: 79 g  
Fett: 14 g, Eiweiß: 19 g  
Ballaststoffe: 8 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, Butter, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, kleiner Topf, großer Topf, Sieb, kleine Schüssel

2



**1** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

**2** **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. **Maggikraut** waschen, trockenschütteln und mit den Stielen fein hacken. In einem kleinen Topf 250 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Tomaten-** und **Kichererbsen-Dosen** öffnen. **Kichererbsen** in ein Sieb gießen und solange mit Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

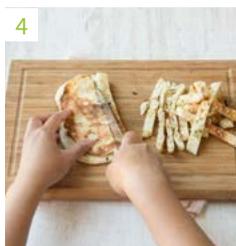
3



**3** In einem großen Topf ½ EL **Butter** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 3–5 Min. anbraten. Mit **Tomaten** und **Gemüsebrühe** ablöschen, **Maggikraut** und **Gewürzmischung** dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.

**4** **Naanbrote** quer in 1 cm dicke Streifen schneiden. Diese für 10–15 Min. im Backofen trocknen, bis die Streifen schön knusprig sind.

4



**5** **Petersilie** waschen, trockenschütteln, Blätter abstreifen und fein hacken. In einer Schüssel **Joghurt** mit **Petersilie**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren und bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

**6** **Kichererbsen** zur **Tomatenmischung** geben und 5 Min. weiterköcheln lassen.

**7** **Tomaten-Kichererbsen-Eintopf** in tiefe Teller verteilen. Knuspriges **Naanbrot-Streifen** dazu anrichten und mit ein wenig **Petersilien-Joghurt** genießen!

5

