

Marokkanischer Kichererbsen-Gemüseintopf mit Kartoffeln und Knoblauch-Fladenbrot

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 967 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Ofenkartoffel



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypinac



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



Oregano



Petersilie



Zitrone, gewachst



Crème fraîche



Libanesisches Fladenbrot



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*, Butter*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	3	4	6
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Crème fraîche 7)	100 g	100 g	200 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	240 g	360 g	480 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 960 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	4047 kJ/967 kcal
Fett	3,4 g	32,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	14,2 g
Kohlenhydrate	13,3 g	128,3 g
– davon Zucker	2 g	19,2 g
Eiweiß	3,2 g	30,6 g
Salz	0,41 g	3,97 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich

BE: Belgien **NL:** Niederlande



1 Gemüse schneiden

Ofenkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



2 Eintopf ansetzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kartoffel**, **Zwiebel** und ein Drittel vom **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten. Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** ablöschen.

Stückige Tomaten, „Hello Mezze“ und **Gemüsebrühpulver** dazugeben und alles 15 – 18 Min. abgedeckt kochen lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.



3 Für den Dip

Blätter von **Petersilie** und **Oregano** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit der Hälfte der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



4 Eintopf fertigstellen

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Nach 10 – 12 Min. Kochzeit **Kichererbsen** und **Babypinac** zum **Eintopf** geben und die letzten 3 – 5 Min. mitköcheln lassen.

Eintopf mit etwas gehacktem **Oregano** nach Geschmack, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker***, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Oregano schmeckt sehr intensiv, dosiere ihn deshalb sparsam.*



5 Fladenbrot rösten

Fladenbrote vierteln.

In einer großen Pfanne 0,5 TL **Butter*** schmelzen lassen. Ein Viertel [ein Sechstel | ein Achtel] vom restlichen gehackten **Knoblauch** hineingeben. Ein gevierteltes **Fladenbrot** in der **Knoblauchbutter** 1 – 2 Min. anrösten. Mit etwas **Salz*** bestreuen.

Für die restlichen **Fladenbrote** jeweils erneut 0,5 TL **Butter*** erhitzen, **Fladenbrotviertel** mit restlichem **Knoblauch** darin braten und mit **Salz** bestreuen.



6 Anrichten

Kichererbseneintopf auf tiefe Teller verteilen. Mit restlicher **Petersilie** und etwas **Petersiliendip** toppen. Mit **Knoblauch-Fladenbrot**, **Zitronenspalten** und restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

