



Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf

Ein Rezept von Halima Pflipsen

Zutaten (für sechs bis acht Portionen):

500 g Kichererbsen, getrocknet
800 g Hokkaido-Kürbis
250 g Süßkartoffeln
2 Möhren
150 g getrocknete Aprikosen
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
4 Thymianstiele, Blätter abgezupft
1 TL Ingwer, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
1,5 TL Ras el Hanout
1/2 TL Zimt, gemahlen
1 TL Harissa Gewürzmischung (Optional)
1/2 TL Kurkuma, gemahlen
3 EL glatte Petersilie, fein gehackt (oder frische Koriander)
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1-2 TL Salz (oder mehr nach Geschmack)
2 EL Tomatenmark
5 EL Olivenöl
800 ml Gemüsefond

Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem großen Bräter das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt, Kurkuma, Harissa, Salz und Pfeffer zugeben und ein bis zwei Minuten mitdünsten, bis die Gewürze duften.

Kichererbsen, stückige Tomaten, Lorbeerblätter und Thymian zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Gut umrühren und bei mittlerer Hitze etwa 60 bis 70 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich, aber noch leicht bissfest sind. Zwischendurch die Flüssigkeit kontrollieren und ggf. etwas warmes Wasser dazugeben. (Alternative: Schnellkochtopf. Kochzeit: ca. 20 Minuten.)

In der Zwischenzeit den Hokkaidokürbis halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Süßkartoffeln und Möhren schälen und grob würfeln. Getrocknete Aprikosen grob zerkleinern.



Kürbis, Süßkartoffeln, Möhren und Aprikosen zum Eintopf geben. Alles etwa 20 bis 25 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Gelegentlich umrühren, dabei die Konsistenz prüfen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas mehr Harissa abschmecken.

Den Eintopf mit gehackter Petersilie bestreuen und heiß servieren. Dazu passen warmes Fladenbrot, frisches Baguette oder eine Portion Couscous. Eine Zitronenspalte oder ein Klecks Joghurt sorgen für Frische.

Tipp für eine schnellere Zubereitung:

Anstelle von getrockneten Kichererbsen können auch zwei Dosen Kichererbsen oder Kichererbsen aus dem Glas (à 400 g) verwendet werden. Diese gut abspülen und abtropfen lassen. Das Gemüse mit allen Zutaten (außer den Kichererbsen) nach Rezept in circa 15 Minuten kochen, dann die Kichererbsen zugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.