

# MAROKKANISCHER KICHERERBSEN-EINTOPF

Geht mit Hähnchenbrust, Putenbrust, Lamm- oder Rindfleisch

Schnell und simpel – aber macht viel her und riecht wunderbar orientalisch! Perfekt für kalte Tage.



20 

Minuten  
VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

10 

Minuten  
ZUSÄTZLICHE WARTEZEIT

2 

Genießer  
ANZAHL DER PERSONEN

## ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (425 ml EW)
- 1 Knoblauchzehe optional
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (Walnussgröße)
- 1 Fleischtomate
- Wir nehmen heute geschnetzelte Putenbrust, ca. 400 gr
- 1 EL Öl
- 1 TL Gewürzmischung „Ras el Hanout“ (gibt es auch im Supermarkt)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 1 TL Tomatenmark
- ½ Liter Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- Sambal Oelek (nach Geschmack)
- Einige Safranfäden
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Bund Koriandergrün (wem das zu intensiv ist, kann auch glatte Petersilie nehmen)

## DAS PASST DAZU:

### BEILAGEN:

- Fladenbrot
- Baguette
- Joghurt (einen Klacks auf den angerichteten Eintopf)
- Jasminreis



Rezept direkt  
auf dem  
Smartphone  
oder Tablet  
anschauen?





## SO GEHT'S:

1. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein würfeln. Die Tomate überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit klarem Wasser abspülen.
3. In einem ausreichend großen Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebeln und (wer mag) den Knoblauch andünsten.
4. Ingwer, Ras el Hanout, Kreuzkümmel und Zimt zugeben und alles kurz anrösten. Dabei aufpassen, dass es sich nicht am Kesselboden zu sehr festsetzt.
5. Nun das Tomatenmark hinzugeben und mit andünsten.
6. Alles mit der Hühnerbrühe ablöschen und die Safranfäden zur Brühe geben.
7. Kichererbsen, Tomatenstücke und das Fleisch hinzufügen. Ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Wenn man Lamm- oder Rindfleisch nimmt, muss man die Brühe – je nach Stück – ggf. besser 20 Min ziehen lassen.
8. Mit Salz, Pfeffer, Sambal Oelek und Zitronensaft nach persönlichem Belieben abschmecken. Je nach Geschmack mit gehacktem Koriander oder der Petersilie servieren.

