

Tarik Rose Eintopf von Kichererbsen und Steckrübe

Montag, 5. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 12 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia- und Weltküche, Leichte Küche

Zutaten:

| | |
|--------|------------------------------|
| 250 g | getrocknete Kichererbsen |
| etwas | Backpulver |
| etwas | Salz |
| 1 kg | Steckrübe |
| 1 | Pastinake |
| 1 | Möhre |
| 2 | rote Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Chilischote |
| 1 | Bio-Limette |
| 1 | Bio-Orange |
| 2 EL | Sesamkörner |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Baharat (alternativ Harissa) |
| 500 ml | Tomatensaft |
| 1 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Honig |
| etwas | Pfeffer |
| 1 Bund | glatte Petersilie |



Zubereitung:

Bitte beachten: die Kichererbsen müssen am Vortag eingeweicht werden!

1. Getrocknete Kichererbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen, mindestens 12 Stunden quellen lassen.
2. Am folgenden Tag die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
3. Kichererbsen mit frischem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Backpulver (aber kein Salz!) zugeben und alles aufkochen. Kichererbsen bei milder Hitze 30-45 Minuten kochen. Erst zum Ende der Garzeit noch etwas Salz dazugeben. Nach dem Garen sollten sich die Kichererbsen mühelos zerdrücken lassen, aber dennoch ihre Form behalten.
4. Gegarte Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen und beiseitestellen.
5. Inzwischen die Steckrübe schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
6. Pastinake, Möhre und Zwiebeln ebenfalls schälen, waschen und würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken. Chilischote putzen, Kerne entfernen. Chili fein schneiden.
7. Zitrusfrüchte heiß waschen, trockenreiben und die Schalen fein abreiben. Früchte halbieren und den Saft auspressen, beiseitestellen.
8. Die Sesamkörner in eine Pfanne geben und ohne Fett kurz rösten. Sesam auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
9. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und die Zwiebeln darin kurz andünsten.
10. Baharat oder andere arabische Gewürzmischung (etwa eine selbst hergestellte Mischung aus Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chili, Muskat und Kurkuma) einstreuen und mit dem Gemüse vermengen. Dabei die Gewürzmischung ebenfalls kurz anrösten. (Gewürze nur kurz anrösten, sonst könnten sie bitter werden!).
11. Tomatensaft und Zitrusäfte angießen. Zitrusfrucht Schalen, Sojasauce, Knoblauch, Chili, Salz und etwas Honig dazugeben. Alles etwa 30 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren. Je nach Dicke der Steckrüben-Würfel kann sich die Garzeit auch verkürzen oder verlängern.

12. In den letzten Minuten die gegarten Kichererbsen hinzufügen und im Eintopf erwärmen. Eintopf nochmals abschmecken.

13. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und die Blätter hacken. Vor dem Servieren Petersilie und Sesam über den Eintopf streuen und alles anrichten.

Pro Portion: 420 kcal/ 1760 kJ

55 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 14 g Fett