mensa@home

KICHERERBSEN-TOMATEN-EINTOPF

ZUTATEN

- *400 g Kichererbsen*
- *48 ml Olivenöl*
- *16 g Dunstapfelstücke*
- *32 g Kartoffeln*
- *12 g Zwiebeln*
- *400 g Tomaten*
- *2 g Pinienkerne*
- *12 g Basilikum*
- *4 Brötchen*



ZUBEREITUNG

- Die Kichererbsen auf einem tiefen Blech verteilen, mit genügend Wasser übergießen und am besten über Nacht einweichen lassen.
- Als ersten Schritt, die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf mit kochendem Wasser geben und garkochen.
- Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in einen Topf geben und kochen.
- Als nächstes die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl anbraten.
- Dann die Pinienkerne dazugeben und etwas anrösten. Anschließend zu einem Mus pürieren.
- Tomaten waschen und würfeln und zusammen mit den Dunstapfelstücken in einen Topf geben und pürieren.
- Als nächsten Schritt die Kartoffelwürfel, Kichererbsen und das Zwiebel-Pinienkern-Mus hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.
- Mit etwas gehacktem Basilikum und Zimt abschmecken.



Haben Sie sich noch Wünsche für weitere Rezepte, melden Sie sich unter ml@stwda.de