
Kichererbsen Eintopf

für 3-4 Personen (im Schnellkochtopf machen, Dauer 15-20 Minuten)

Meine Mengen dafür waren:

1-2 Knoblauchzehen gehackt

frischer Ingwer in Stifte (damit man diese wiederfindet)

2 Zwiebeln gehackt

Die 3 Zutaten werden leicht angebraten, dann kommt hinzu:

2 Süßkartoffeln (würfeln) oder Kartoffeln

5 Karotten (würfeln)

2 -3 Dosen Kichererbsen

3 Dosen gehackte Tomaten (gewürzt)

Gemüsebrühe (ca. 300 ml)



Als Gewürze:

Salz & Pfeffer, viel Paprika, Chili (je nachdem wie scharf es gewünscht ist)

Kreuzkümmel (vorsichtig dosieren, ist sehr intensiv)

Kurkuma gemahlen, Koriander gemahlen

Prise Zucker, Prise Zimt

Optional:

Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Curry, Paprika, Pfeffer und Salz würzen und in einem separaten Topf kräftig anbraten. In den fertigen Eintopf dazu geben.

Auf dem Teller dann noch dazu ganz viel frische Petersilie und einen Löffel Schmand/oder Creme-fraiche oder Frischkäse... und Brot

