

Marokkanischer Eintopf



Zutaten für einen großen Topf (für ca. 6-8 Personen):

- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln (ca. 1 kg)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fenchel
- 4 große Handvoll Grünkohl oder Spinat
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL natives, kalt gepresstes Olivenöl
- 1000-1400 ml Wasser (oder Gemüsebrühe, dann die Gemüsebrühepaste weglassen)
- 3 EL Gemüsebrühepaste
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 2 Dosen Kichererbsen (je 400 g)
- Frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

1. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und klein hacken. Die Karotten und Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln. Die grünen Blätter des Fenchels entfernen und den Rest in kleine Stücke schneiden. Den Grünkohl (oder Spinat) waschen und die Blätter vom Stängel entfernen. Alle Gewürze in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Das Olivenöl in einem großen Kochtopf erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel in den Topf geben und scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, die Gewürze in den Topf geben und weitere 2 Minuten anbraten. Karotten, Süßkartoffeln, Paprika und Fenchel hinzugeben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Ca. 1 Liter Wasser, die Gemüsebrühepaste und die gehackten Tomaten hinzugeben und bei hoher Hitze aufkochen. Die Hitze reduzieren und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten und die Süßkartoffeln weich, aber noch bissfest sind.
4. Die Kichererbsen zum Eintopf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den Grünkohl oder Spinat unterrühren. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und evtl. noch etwas Wasser hinzufügen.
5. Mit frischen Kräutern garnieren.

Die Kuchenzuckerschnecke

Ein Foodblog für alle Süßen, die es hin und wieder auch mal scharf mögen

<https://www.kuechenzuckerschnecke.de>