

Orientalischer Kichererbsen-Linsen-Eintopf mit Kürbis

Zutaten für 4 Personen:

1 rote Zwiebel	1 EL Tomatenmark
1 Dose Kichererbsen (400 g)	400 ml Wasser
1 Bund frischer Koriander	100 g rote Linsen
1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)	1 EL Öl
1 TL Paprikapulver	Salz
1/2 TL Nelkenpulver	2 TL Gemüsebrühe, instant
2 EL Bockshornklee, gemahlen	500 g Kürbis, küchenfertig
2 EL Ingwerpulver	4 EL veganen Joghurt n.B.
etwas Chilipulver	Fladenbrot n. B.
200 g Pizzatomen a. d. Dose	

Zubereitung:

400 ml Wasser in einem Wasserkocher erhitzen.

Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Linsen in ein Sieb geben und gut mit Wasser durchspülen, bis es klar ist. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Kreuzkümmel, Nelkenpulver und Paprikapulver dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten. Nun Ingwerpulver, Chilipulver und Bockshornklee unterrühren.

Pizzatomen, Tomatenmark, Wasser und Linsen in den Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis in schmale Spalten schneiden und in den kalten Ofen geben. Den Ofen auf 180°C Umluft einstellen und ca. 15 Minuten backen.

Kichererbsen in den Topf geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit 2 TL Brühe und Salz abschmecken.

Die Suppe nach Belieben mit je einem EL veganen Joghurt, Kürbis und Koriander garniert servieren. Wer möchte, kann ganz traditionell Fladenbrot dazu reichen.

Info:

Für einen küchenfertigen Kürbis, den Kürbis halbieren, entkernen und für 45 bis 60 Minuten bei 180°C in den Ofen geben. Danach kann man ganz einfach die Schale entfernen.

Man kann küchenfertigen Kürbis luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.