

Marokkanischer Kichererbsen-Gemüse Eintopf mit Kartoffeln und Knoblauch-Fladenbrot

Vegetarisch Thermomix kocht • 967 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Ofenkartoffel



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypinac



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



Oregano



Petersilie



Zitrone, gewachst



Crème fraîche



Libanesisches Fladenbrot



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	3	4	6
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Crème fraîche 7)	100 g	100 g	200 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	240 g	360 g	480 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 960 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	4047 kJ/967 kcal
Fett	3,4 g	32,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	14,2 g
Kohlenhydrate	13,3 g	128,3 g
– davon Zucker	2 g	19,2 g
Eiweiß	3,2 g	30,6 g
Salz	0,41 g	3,97 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 15) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande



Zerkleinern

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Ofenkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und ein Drittel davon umfüllen.

Zwiebel in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



Fladenbrot rösten

In einer großen Pfanne 0,5 TL **Butter*** schmelzen lassen. Ein Viertel [ein Sechstel | ein Achtel] vom restlichen gehackten **Knoblauch** hineingeben. Ein gevierteltes **Fladenbrot** in der **Knoblauchbutter** 1 – 2 Min. anrösten. Mit etwas **Salz*** bestreuen.

Für die restlichen **Fladenbrote** jeweils erneut 0,5 TL **Butter*** erhitzen, **Fladenbrotviertel** mit restlichem **Knoblauch** darin braten und mit **Salz*** bestreuen.



Für den Eintopf

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Stückige Tomaten, 350 g [450 g | 600 g] **Wasser***, „Hello Mezza“, **Gemüsebrühpulver** und **Kartoffel**, zugeben und **23 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Eintopf fertigstellen

Spinat portionsweise in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. **Eintopf** mit etwas gehacktem **Oregano** nach Geschmack, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker***, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Oregano schmeckt sehr intensiv, dosiere ihn deshalb sparsam.*



Für den Dip

Oregano fein hacken.

Zitrone abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit der Hälfte der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen.

Kichererbsen in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Kichererbseneintopf auf tiefe Teller verteilen. Mit restlicher **Petersilie** und etwas **Petersiliendip** toppen. Mit **Knoblauch-Fladenbrot**, **Zitronenspalten** und restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

