

Rezept für marokkanische Kichererbsenpfanne mit Kürbis

Portionen: 4

Zutaten

| | |
|---------|--|
| 1 EL | natives Olivenöl |
| 3 | kleine Schalotten, fein gehackt |
| 150 g | Selleriewurzel, fein gehackt |
| 1 EL | frischer Ingwer, fein gehackt |
| 50 g | rote Linsen |
| 1 TL | Koriander, gemahlen |
| 1 TL | Kreuzkümmel, gemahlen |
| ½ TL | Paprikapulver |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 3 TL | Zitronensaft |
| 1 große | Knoblauchzehe, zerdrückt |
| 800 g | Hokkaidokürbis, entkernt und in Stücke geschnitten (ca. 1cm) |
| 300 g | Karfiolröschen |
| 500 ml | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Salz |
| | Pfeffer |
| 400 g | Dosen-Kichererbsen, abgetropft (alternativ getrocknete Kichererbsen, diese müssen jedoch 5 bis 6 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht und dann gekocht werden) |
| 100 g | Rosinen |
| 100 g | Blattspinat, frisch |



Zubereitung

1. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten, Selleriewurzel und Ingwer dazu geben und ca. 5 Minuten vorsichtig anbraten.
2. Die Linsen und Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Cayennepfeffer sowie Zitronensaft in den Topf geben und 2 Minuten unter Rühren mitkochen.
3. Knoblauch, Kürbis, Karfiolröschen und die Brühe dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze teilweise zugedeckt ungefähr 25 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

4. Die Kichererbsen und Rosinen dazugeben und weiterkochen lassen, bis der Kürbis und die Karfiolröschen weich sind (ca. 5 Minuten). Wenn nötig, etwas Wasser dazugeben.
5. Die Stängel der Spinatblätter abschneiden und grob hacken. Zum restlichen Gemüse geben und eine Minute kochen, bis sie welk sind. Abschmecken und gegebenenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
6. In Schalen oder Suppentellern servieren. Wer mag, garniert den Eintopf mit frischem Koriander.