

Kichererbsen-Tomaten-Eintopf

Für zwei Personen

150 g Kichererbsen	3 reife Strauchtomaten	100 g Blumenkohl
4 St. Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsefond	3 Zweige Koriander	3 Zweige Basilikum
3 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	Cayennepfeffer
2 EL Sesamöl	Salz	

Die rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl glasig dünsten und Kurkuma darüber geben und mit anrösten. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Knoblauch sowie Lorbeerblätter mit in die Pfanne geben. Alles zusammen andünsten und dann mit Gemüsefond ablöschen. Blumenkohl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Beides mit in die Pfanne geben und gar ziehen lassen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und für etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, anschließend abschrecken und mit einem kleinen Messer die Haut abziehen. Dann vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, schräg in ca. 4cm große Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Cayennepfeffer würzen und nach Bedarf Gemüsefond dazu geben damit es nicht zu trocken wird. Nochmals bei reduzierter Hitze etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Koriander und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen.

Einen Teil der Blätter in feine Streifen schneiden für die Garnitur. Den Rest grob hacken. Kurz vor dem Ende der Garzeit Lorbeerblätter entfernen und Tomaten sowie gehackte Kräuter untermischen und ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Eintopf in vorgewärmte tiefe Teller schöpfen und mit frischen Basilikum- und Korianderblättchen garniert servieren.

Johann Lafer am 23. März 2022