

Kichererbsen-Eintopf mit Pistazien

(4 Pers., 25 Min.)

Zutaten:

- 1 TL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten (200 g)
- 400 g gehackte Tomaten
- 800 g Kichererbsen
- Gemüse-Bouillon (marga)
- 100 g Pistazien
- TL getrocknete Kräuter
- 2 Lauchstangen
- 100 g grüne Bohnen
- 20 g frische Korianderblätter
- eine halbe Orange



Anleitung:

1. Dünste die fein geschnittene Zwiebel und den gepressten Knoblauch mit dem Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne.
2. Gib die 5mm gross geschnittenen Karotten, die gehackten Tomaten und die Kichererbsen dazu.
3. Giesse 450 ml Gemüse-Bouillon dazu. Schmecke das Ganze mit den getrockneten Kräutern, Meersalz und Pfeffer ab.
4. Lass es für 10 Minuten kochen und rühre das Ganze gelegentlich um.
5. Gib die in 1 cm grosse Stücke geschnittene Lauchstangen, die grünen Bohnen und die Hälfte der Korianderblätter dazu.
6. Koche das Ganze für weitere 5-10 Minuten.
7. Zerkleinere die Pistazien mit einem grossen Messer und mische sie mit den restlichen Korianderblättern und der geriebenen Orange.
8. Nun alles schön herrichten und zum Schluss mit dem Pistazien-Koriander-Mix bestreuen.

Tipp:

Falls man keine Kichererbsen aus dem Glas oder einer Büchse verwenden möchte, so muss man die Kichererbsen 12 Stunden vorher im kalten Wasser einweichen, danach unter fliessendem Wasser waschen und noch für 1 Stunde bedeckt köcheln lassen.

Quelle:

Inspiriert durch: The fast 800 recipe book. Low-carb, Mediterranean-style recipes for intermittent fasting and long-term health. Written by Dr Clare Bailey and Justine Pattison.