

Hauptgerichte

Herbstlicher Kürbis-Kichererbsen-Eintopf mit Rollgerste

Zutaten:

Für die Linsenbasis

- 2 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Selleriestange
- 100 g rote Linsen, getrocknet
- 400 g Kichererbsen aus dem Glas/der Dose gekocht oder 200 g getrocknet*
- 500 ml passierte Tomaten
- 300 g Kürbis
- ½ l Gemüsebrühe
- Eine Handvoll Petersilie, gehackt
- Ein Bund Koriander, gehackt

Gewürze

- 1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurzel), gemahlen
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Ingwer, gemahlen oder ein kleines Stück frischer Ingwer fein gerieben
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

Rollgerste

- 200 g Rollgerste

* Kochanleitung für getrocknete Kichererbsen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Die Rollgerste in einem Liter Wasser rund zwei Stunden einweichen, danach abseihen und in frischem Wasser bissfest kochen. Gut abtropfen lassen.

Zwiebeln fein hacken und in Rapsöl andünsten. Wenn sie goldbraun sind, Knoblauch, Sellerie, Pfeffer, Kurkuma, Zimt und Ingwer dazugeben und ein paar Minuten weiterdünsten.

Linsen, Kichererbsen, passierte Tomaten, Petersilie und die Hälfte des Korianders hinzufügen und bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis währenddessen, je nach Sorte schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe und dem Lorbeerblatt zu der Kichererbsen-Tomaten-Mischung geben und gut 30 Minuten weiterköcheln, bis der Kürbis weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem restlichen Koriander bestreuen. Gemeinsam mit der Rollgerste servieren.

