

Kichererbsen-Eintopf mit Ingwer und Lauch

Zubereitet mit: Knorr

ca. 25 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 Dosen (425 ml) Kichererbsen
- 1 Stange Lauch
- 350 g Karotten
- 350 g Staudensellerie
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 2 cm Stück Ingwer
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma Gewürz
- 1,5 l KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 1 grüner Apfel
- 1 kleiner Bund Koriander
- 1 Limette
- 1 TL Ahornsirup
- 1/2 Bund Minze
- 4 EL Schmand

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1800 kJ
Energie (Kilokalorien):	432 kcal
Fett:	21 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	40 g
davon Zucker:	17 g
Ballaststoffe:	12 g
Eiweiß:	13 g
Salz:	3,5 g

Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Hälfte Sellerie waschen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Chili nach Belieben erst halbieren und die Kerne herauslösen, dann in dünne Ringe scheiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Lauch, Karotten, Sellerie und Chili darin hellbraun anbraten und mit Pfeffer würzen. Währenddessen Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Kreuzkümmel und Kurkuma zum Gemüse geben, kurz mitrösten. 1,5 l Wasser zufügen und aufkochen. KNORR Gemüse Bouillon und Kichererbsen dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen für die Salsa Rest Sellerie waschen und fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Koriander waschen und mitsamt den Stielen fein schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Limettensaft und Ahornsirup mischen, mit Salz abschmecken.

4. Minze waschen, die Blättchen von den Stielen abzupfen und grob hacken. Kichererbsen-Eintopf mit Salz abschmecken und mit Salsa und jeweils einem Klecks Schmand in Schalen anrichten und servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen