

Gemüsetopf mit Kichererbsen

Zutaten (für 2 Personen):

150 g getrocknete Kichererbsen
1 mittlere Zwiebel, in Würfel geschnitten
3-4 Zehen Knoblauch, in Würfel geschnitten
2 Stangen Staudensellerie, in kleine Würfel geschnitten
1 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten
1 kleine Zucchini, halbiert und in 1 cm breite Streifen geschnitten
2 EL Tomatenmark scharf (z.B. von *Oro di Parma*)
1 Dose Tomaten in Stücken
1-2 EL Öl
100 ml Gemüsebrühe
Streuwürze
1 TL Garam Masala (Gewürzmischung aus Cumin, Pfeffer, Curcuma, Koriander, Nelke, Zimt, Cardamom, z.B. von *Gewürz-Express*)
½ TL Birdeye-Chili gemahlen

Zubereitung:

Die Kichererbsen in eine Schüssel füllen, mit Wasser begießen und mindestens 12 Stunden aufquellen lassen. Je länger sie quellen, desto schneller werden sie anschließend gar. Kichererbsen am nächsten Tag abschütten, gut abspülen und mit frischem kaltem Wasser in einen Topf füllen und aufkochen. Die Kichererbsen zugedeckt bei kleiner Hitze in zirka 1 Stunde weich kochen. Zwischendurch probieren, sie dürfen nicht zu weich werden und zerfallen. Anschließend abtropfen lassen.

Die gewürfelten Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch in 1-2 EL Öl anschwitzen. Das Gemüse hinzufügen und zirka 3-4 Minuten dünsten. Dabei ständig umrühren. Das Tomatenmark einrühren und gut mit dem Gemüse verrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann die Tomatenstücke hinzufügen. Alles zirka 10 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Sauce herzhaft abschmecken, eventuell noch Streuwürze hinzufügen (die Kichererbsen sind ja ohne Salz gegart worden). Dann die abgetropften Kichererbsen untermischen und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Garam Masala untermischen. Je nach Vorlieben auch noch mit Chili würzen.