

# Marokkanischer Kichererbsen-Gemüse Eintopf mit Kartoffeln und Knoblauch-Fladenbrot

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 967 kcal • Tag 3 kochen

17



Kichererbsen



Ofenkartoffel



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypinac



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



Oregano



Petersilie



Zitrone, gewachst



Crème fraîche



Libanesisches Fladenbrot



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 großer Topf mit Deckel, 1 Gemüseribe, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	3	4	6
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>AR</b>	1	1	1
Crème fraîche <b>7)</b>	100 g	100 g	200 g
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	240 g	360 g	480 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 960 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	4047 kJ/967 kcal
Fett	3,4 g	32,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	14,2 g
Kohlenhydrate	13,3 g	128,3 g
– davon Zucker	2 g	19,2 g
Eiweiß	3,2 g	30,6 g
Salz	0,41 g	3,97 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Gemüse schneiden

**Ofenkartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** fein würfeln.

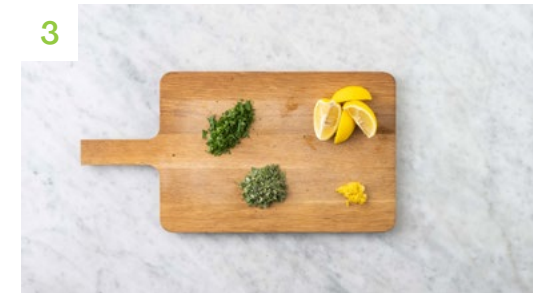
**Knoblauch** fein hacken.



## Eintopf ansetzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Kartoffel**, **Zwiebel** und ein Drittel vom **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten. Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Stückige Tomaten**, „Hello Mezza“ und **Gemüsebrühpulver** dazugeben und alles 15 – 18 Min. abgedeckt kochen lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.



## Für den Dip

Blätter von **Petersilie** und **Oregano** getrennt voneinander fein hacken.

**Zitrone** abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit der Hälfte der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Eintopf fertigstellen

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

Nach 10 – 12 Min. Kochzeit **Kichererbsen** und **Babypinac** zum **Eintopf** geben und die letzten 3 – 5 Min. mitköcheln lassen.

**Eintopf** mit etwas gehacktem **Oregano** nach Geschmack, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\***, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** *Oregano schmeckt sehr intensiv, dosiere ihn deshalb sparsam.*



## Fladenbrot rösten

**Fladenbrote** vierteln.

In einer großen Pfanne 0,5 TL **Butter\*** schmelzen lassen. Ein Viertel [ein Sechstel | ein Achtel] vom restlichen gehackten **Knoblauch** hineingeben. Ein gevierteltes **Fladenbrot** in der **Knoblauchbutter** 1 – 2 Min. anrösten. Mit etwas **Salz\*** bestreuen.

Für die restlichen **Fladenbrote** jeweils erneut 0,5 TL **Butter\*** erhitzen, **Fladenbrotviertel** mit restlichem **Knoblauch** darin braten und mit **Salz** bestreuen.



## Anrichten

**Kichererbseneintopf** auf tiefe Teller verteilen. Mit restlicher **Petersilie** und etwas **Petersiliendip** toppen.

Mit **Knoblauch-Fladenbrot**, **Zitronenspalten** und restlichem **Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

