

VEGANER KICHERERBSENTOPF

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 1 Kohlrabi
- 250 g Kichererbsen (aus Glas oder Dose)
- 100 g Mini-Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 400 ml [Kokosmilch](#)
- Salz
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Öl (zum Anbraten)



bei Belieben:

- 3 EL Rosinen

Zubereitung:

1. Schäle die Kartoffeln, die Möhren und den Kohlrabi und schneide sie in kleine Würfel. Koche sie in Salzwasser für ca. 10 Minuten. Gieße sie dann ab.
2. Spüle die Kichererbsen ab. Nimm eine große Pfanne, erhitze darin etwas Öl und füge dann die Kartoffel-, Möhren- und Kohlrabiwürfel, die Kichererbsen und die Minitomaten hinzu. Röste alles bei mittlerer Hitze an.
3. Gib das Tomatenmark zu und verrühre alles gut. Rühre die Kokosmilch unter und gib nach Belieben Rosinen hinzu. Schmecke den Kichererbsentopf mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel ab und lass ihn für einige Minuten köcheln.

Nährwerte pro Portion: 348 kcal | KH 47 g | E 9 g | F 12 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

