



Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf

4 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel	2 TL Harissa
2 Knoblauchzehen	1 Msp Kreuzkümmel
1 Stück Kurkuma, ca. 3–5 cm	1 Msp Zimt
1 Stück Ingwer, ca. 3–5 cm	1 Dose Kichererbsen (400 g Abtropfgewicht)
1 Süßkartoffel, ca. 500 g	3 Tomaten
2 rote Paprikaschoten	1–2 TL Zitronensaft
1 TL Rapsöl	4 EL Skyr
Salz & Pfeffer	Granatapfelkerne von ½ Granatapfel
500 ml Gemüsebrühe	etwas frische Petersilie oder Koriander, gehackt
400 g stückige Tomaten	

Zubereitung:

1. Die Zwiebel, den Knoblauch, Kurkuma und Ingwer schälen und fein hacken. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Den Kurkuma, Ingwer, die Süßkartoffel und Paprika dazugeben und kurz mitgaren. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann mit der Brühe und den stückigen Tomaten ablöschen. Harissa, Kreuzkümmel und Zimt einrühren und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Kichererbsen über einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, vom Stiel befreien und würfeln. Kichererbsen und Tomaten nach der Garzeit zum Eintopf geben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, ggf. noch etwas Gemüsebrühe zugießen, falls der Eintopf nicht flüssig genug ist.
5. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und 1–2 TL Zitronensaft abschmecken.
6. Zum Anrichten den Eintopf in tiefe Teller oder Schalen geben, je einen Klecks Skyr darauf geben und mit Granatapfelkernen und Petersilie oder Koriander bestreuen.