

# Kichererbsen-Schmortopf mit Pasta oder selbstgemachtem Knäckebrötchen

4 Portionen

## Zutaten

2 Glas	Kichererbsen, abgespült und abgetropft ca. 480 g oder 150-200 g Kichererbsen trocken
3 EL	Olivenöl
½ Stück	Zwiebel, nach Belieben
2 Stück	Knoblauchzehen gepresst, nach Belieben
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
10 g	Thymianblätter, fein gehackt
1 Stück	Bio-Zitrone: Zeste von ½ Stück, 2 EL Saft
	Salz
	Schwarzer Pfeffer
	Thymian, Oregano, Ysop
	Koriander, Anis, Fenchel
2 EL	Sesam, geröstet
1 TL	Brauner Zucker
4 dl	Wasser oder Bouillon
2 Stück	Rüebli
1 Bund	Federkohl oder je nach Saison frischer Spinat
200 g	Pasta: beispielsweise Spiralen oder Orecchiette und für Kenner:innen auch Gigli oder Conchiglie oder selbst gemachtes Knäckebrötchen



## Zubereitung

- Kichererbsen aus dem Glas abgiessen und kalt abspülen oder, wenn trockene Kichererbsen verwendet werden, diese über Nacht einweichen, Einweichwasser abgiessen und mit frischem Wasser aufkochen und weich garen
- Karotten schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden
- Federkohl rüsten, dabei die Blätter vom Stiel schneiden, die Stiele in feine Scheibchen und die Blätter in ca. 1.5 cm dicke Streifen schneiden
- Nach Belieben Zwiebel schälen und fein hacken und Knoblauch pressen
- Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, nach Belieben Zwiebel und Knoblauch leicht andünsten, Gewürze, Zitronenzeste und Salz beifügen und wenige Minuten dünsten
- Karottenscheiben und Federkohl-Stiele beifügen und 10 Minuten mit geschlossenem Deckel und gelegentlichem Rühren andämpfen
- Federkohl-Streifen, Kichererbsen und Zucker begeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten mitbraten
- Wasser oder Bouillon beifügen und nochmals fünf Minuten köcheln lassen, bis die Sauce ein wenig eingekocht ist
- Zitronensaft am Schluss begeben und abschmecken
- Pasta in kochendem Salzwasser al dente kochen und abschütten. Noch heiss unter den Kichererbsen-Eintopf mischen oder mit selbst gemachtem Knäckebrötchen servieren (siehe nächste Seite).

## Knäckebrot

---

### Zutaten

75 g	Kerne: Kürbis- oder Sonnenblumen
75 g	Leinsamen
70 g	Sesam
120 g	Maismehl
½ TL	Salz
50 ml	Raps- oder Olivenöl
250 ml	kochendes Wasser

### Zubereitung

- Alle Zutaten, ausser dem Wasser in einer Schüssel mischen.
- Das kochende Wasser begeben und gut vermischen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verstreichen, dafür die Hälfte der Masse zwischen zwei Backpapieren ausstreichen, respektive auswallen (Masse reicht für 2 Bleche)
- Je nach Belieben mit grobem Salz, Kräutern oder Gewürzen bestreuen.
- Ca. 45 Minuten in der Mitte des Ofens bei 150° Celsius backen.
- Trocken, beispielsweise in Guetslibüchsen aufbewahren.