

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 beigeben 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 beigeben 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.