



R e z e p t

Kichererbseneintopf mit Sauerkraut und Gelber Bete

Fermentierte Klassiker wie das Sauerkraut machen sich auch gut fernab der gewohnten Servier-Ideen. Wie wäre es in Begleitung von Kichererbsen, Tomätchen und Gelber Bete? Nahrhaft, köstlich und gesund.

Zutaten für 2 Personen

- 8-10 gelbe Beten
- 4 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kirschtomaten (400g)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 200 g Sauerkraut
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Zum Anrichten

- frischer Dill
- Kräuteröl

Zubereitung

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die gelben Beten schälen und halbieren. In einer ofenfesten Form mit 2 EL Olivenöl sowie mit je 1 Prise Salz und Zucker gründlich vermischen.
- Für 30 Minuten in den Ofen geben, bis die Beten weich sind.
- Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- Die Tomaten mit ihrem Saft hinzufügen.
- Den Inhalt der Dose Kichererbsen in ein Sieb abgießen, das Aquafaba (Einweichwasser) auffangen und die Hälfte der Kichererbsen in den Topf zu den Tomaten geben.
- Die 2. Hälfte der Kichererbsen zusammen mit einem Teil des Aquafaba mit einem Stabmixer zu einer cremigen Paste pürieren. Ebenfalls in den Topf geben.
- Zuletzt das Sauerkraut hinzufügen.
- Alles gut vermischen und mit Kreuzkümmel und 1 TL Salz würzen.
- Den Deckel auf den Topf setzen und den Eintopf bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen.
- Je 1 Portion Eintopf auf einen Teller geben, 4-5 Beten-Hälften darauf platzieren und mit frischem Dill und Kräuteröl garnieren.
- Mit frischem Sauerteigbrot servieren.