

Kichererbsen Harissa

Vegi (für 4 Personen)

Zutaten:

- 200g Kichererbsen
- 1 kleine Büchse gehackte Tomaten (ca. 400g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- ein paar Lorbeerblätter
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Harissa Paste
- Option: Gemüse, siehe Tipp

Vorbereitung:

- Die Kichererbsen mehrere Stunden (am besten über Nacht) im Wasser einweichen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.

Zubereitung:

- Die eingeweichten Kichererbsen in genügend Wasser mit etwas Salz und Lorbeerblättern ½ bis ¾ Stunden leicht kochen. Danach abtropfen und die Lorbeerblätter rausnehmen.
- Zwiebel, Knoblauch und Kreuzkümmel in Olivenöl in einer Bratpfanne andünsten.
- Die Kichererbsen zugeben und kurz mitdünsten und die Harissa Paste unterrühren.
- Tomaten begeben und ca. 10 Minuten köcheln. Ggf. noch etwas Wasser begeben.

Tipp:

- Harissa ist eine scharfe arabische Sauce. Erhältlich im Supermarkt im Glas.
- Option, wenn es eine ganze Mahlzeit sein soll: mit den Zwiebeln und Knoblauch etwas farbiges Gemüse mitbraten. Z.B. Karotten, Pak Choi, Blattspinat etc. Ebenso eine Hand voll Rosinen, damit es etwas süsslich wird.

