

Marokkanisch gewürzter Linsen-Kichererbsen-Eintopf mit geröstetem Gemüse

Ein ballaststoffreicher, pflanzlicher Eintopf aus roten Linsen und Kichererbsen mit aromatischen Gewürzen – perfekt für einen stabilen Blutzucker und langanhaltende Sättigung.

Vorbereitung: 20 min Kochen: 90 min Gesamt: 110 min Portionen: 8

GL 13.3 / GI 23

Zutaten

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes Butternutkürbis, geschält, entkernt und gewürfelt

cut into 1/2-inch pieces große Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten

große Zwiebeln, gehackt

Knoblauchzehen, fein gehackt

4 cups natriumarme Gemüsebrühe

about 1 cup rote Linsen, gespült

Tomatenmark ohne Salzzusatz

frischer Ingwer, geschält und fein gehackt

gemahlener Koriander logifoodcoach.com/recipes/marokkanisch-gewuerzter-linsen-kichererbsen-eintopf-mit-geroeste

gemahlene Kurkuma

Safranfäden

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

about 1/4 cup frischer Zitronensaft

one 16-ounce can Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült

about 1/2 cup geröstete ungesalzene Erdnüsse, gehackt

about 1/2 cup frischer Koriander, gehackt

Anleitung

Step 1

Erhitze einen großen Bräter oder einen Topf mit dickem Boden bei mittlerer bis niedriger Hitze. Gib die gehackten Zwiebeln, den gewürfelten Butternutkürbis und die in Scheiben geschnittenen Karotten hinzu. Koche sanft für 12-15 Minuten und rühre gelegentlich um, bis die Zwiebeln glasig werden und beginnen, goldbraune Ränder zu entwickeln. Füge den fein gehackten Knoblauch in den letzten 2 Minuten des Kochens hinzu.

Step 2

Gieße die Gemüsebrühe hinein und verwende einen Holzlöffel, um alle karamellisierten Gemüsestücke vom Topfboden zu lösen – diese verleihen Tiefe im Geschmack. Bringe die Mischung zum sanften Köcheln.

Step 3

Rühre die gespülten roten Linsen, das Tomatenmark, den fein gehackten Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Safran und schwarzen Pfeffer ein. Mische gründlich, um sicherzustellen, dass das Tomatenmark und die Gewürze gleichmäßig in der Flüssigkeit verteilt sind.

Step 4

Decke den Topf mit einem Deckel ab und reduziere die Hitze auf niedrig. Lasse sanft für 75-90 Minuten köcheln und rühre alle 20 Minuten um, bis die Linsen vollständig zerfallen sind und der Butternutkürbis geschweicht. Der Eintopf sollte eine dicke, herzhafte Konsistenz haben. Wenn er zu dick wird, füge Wasser oder zusätzliche Brühe in 60-ml-Schritten hinzu.

Step 5

Gib die abgetropften Kichererbsen und den frischen Zitronensaft in den Topf. Rühre gut um und koch unbedeckt für weitere 5 Minuten, um die Kichererbsen durchzuwärmen und dem Zitronensaft zu ermöglichen, alle Aromen aufzuhellen.

Step 6

Probiere und passe die Würzung bei Bedarf an. Der Eintopf sollte ein ausgewogenes Geschmacksprofil mit Wärme von den Gewürzen, Frische vom Zitronensaft und natürlicher Süße vom Gemüse haben.

Step 7

Schöpfe den Eintopf in Schüsseln und garniere jede Portion großzügig mit gehackten gerösteten Erdnüssen und frischem Koriander. Die Erdnüsse fügen gesunde Fette und befriedigenden Crunch hinzu, während der Koriander einen frischen, kräuterigen Abschluss bietet.

Step 8

Serviere sofort, solange es heiß ist. Für eine optimale Blutzuckerkontrolle erwäge, vor dem Eintopf einen kleinen Salat aus Blattgemüse zu essen, und kombiniere ihn bei Bedarf mit zusätzlichem nicht-stärkehaltigem Gemüse. Bewahre Reste in luftdichten Behältern im Kühlschrank für bis zu 5 Tage auf oder friere sie für bis zu 3 Monate ein.