

# Marokkanischer Gemüsetopf

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Glas Kichererbsen (215g Abtropfgewicht)
- 500g Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 Brokkoli
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 Chilischote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ras el-Hanout
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, ½ TL Kokosblütenzucker oder Alternative



## Zubereitung Marokkanischer Gemüsetopf:

- 1) Kichererbsen abtropfen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke würfeln. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und Röschen in mundgerechten Stücken abtrennen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken.
- 2) Zitrone waschen, Saft auspressen und Schale abreiben. Nun die Zwiebel und den Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten. Kartoffeln, Möhren, Paprika und Ras el-Hanout dazugeben und etwa 3 Minuten dünsten.
- 3) Gemüsebrühe dazu gießen und bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten köcheln lassen.
- 4) Brokkoli und Kichererbsen dazugeben und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.
- 5) Danach die Lauchzwiebeln hinzufügen und nochmal 3 Minuten köcheln lassen.
- 6) Zum Schluss den Eintopf mit Zitronenschale und -saft, Chili, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bei Bedarf kann auch noch etwas von der Gewürzmischung hinzugegeben werden.

### Tipp:

Wenn du die Gewürzmischung Ras el-Hanout nicht bekommst, dann kannst du auch die darin enthaltenen Gewürze Muskat, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Chili, Paprika und Petersilie einzeln verwenden und nach eigenem Belieben abschmecken.

*Guten Appetit!*

VEGAN

GLUTENFREI

- Sandra Korner -