

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de  
www.EZ-Ortenau.de

## Vegetarischer Kichererbsen - Eintopf aus dem Dampfdrucktopf

Zutaten:	Zubereitung:
500 g getrocknete Kichererbsen	Wenn es schnell gehen soll können vorgegarte Kichererbsen aus der Dose genommen werden, dann verringert sich die Garzeit auf <b>10 Minuten</b> .
1 Bund Suppengrün	Putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden.
500 g Kartoffeln	Waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden.
1 EL Öl	Im Dampfdrucktopf erhitzen, das Gemüse darin wenige Minuten andünsten, die Erbsen zufügen.
1 EL Tomatenmark 1 EL Paprikamark	Kurz mit dem Gemüse anschwitzen.
2 l kräftige Gemüsebrühe	Ablöschen, den Rand des Topfes sauber machen, den Deckel verschließen und <b>20 Minuten auf Garstufe 2</b> kochen lassen, danach vorsichtig abdampfen.
1 Bund gemischte Gartenkräuter (Liebstöckel, Kerbel, Koriander, Petersilie, Thymian...) fein hacken und unter die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.	

