



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Indischer Linsen-Kichererbsen-Eintopf mit Kurkuma und frischen Kräutern

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine Pfeffermühle, ein Messer, ein Schneidebrett, ein Messbecher sowie zwei Pfannen bereit. Und in ca. 25 min gibt's schon lecker Essen!

Champignons wenn nötig sauber mit einem trockenen Papiertuch rubbeln, dann vierteln und in einer Pfanne mit etwas Öl auf hoher Hitze für ca. 4 Min anbraten. Währenddessen **Zwiebel** schälen, halbieren und klein würfeln. **Knoblauch** schälen und klein würfeln. **Kurkuma** und **Ingwer** mit Schale klein würfeln. **Möhren** in dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne die Zwiebel, den Kurkuma, den Ingwer sowie den Knoblauch mit Olivenöl ca. 2-3 Min anschwitzen. Den **Kreuzkümmel**, das **Kurkumapulver** sowie etwas Paprikapulver (1P: ½ TL, 2P: 1 TL) dazu geben und noch eine weitere Minute anbraten. Danach mit **Brühe** (1P: 400ml, 2P: 800ml) ablöschen, Möhren dazugeben, aufkochen und danach für ca. 15 Min auf mittlerer Hitze einkochen lassen. Bei Bedarf gern noch etwas Wasser nachkippen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Nach gut 5 Min die **roten Linsen**, die Champignons sowie die **Kichererbsen** dazu geben und mitkochen, bis alles schön dickflüssig ist. Öfters umrühren, sonst brennen die Linsen unten an.

Währenddessen den **Dill**, die **Petersilie** sowie die **Minze** waschen, trocken schütteln und klein hacken. ¼ davon mit dem **Joghurt** vermischen. Kurz vor Ende der Einkochzeit die Hälfte der Joghurt-Kräuter-Mischung in den Eintopf geben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf in tiefe Teller füllen und mit einem Klacks Kräuter-Joghurt und ein paar frischen Kräutern bestreut servieren. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris

Ich würde mich freuen von dir zu hören. facebook.com/chriskochtuete wäre toll Mal unzufrieden? Dann tut mir das Stand und du bekommst dein Geld zurück



Eine Review auf oder schreib an hallo@chriskochtuete.de. schrecklich leid. Komm zu mir an den oder eine aktuelle Tüte kostenlos.