

# Würziger Eintopf



## Einkaufsliste: So wird's gemacht:

Für vier Personen:

- 2 rote Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- ½ Blumenkohl
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen
- Oder 300 g Hähnchenbrustfilet  
(für die Fleischvariante)
- 100 g Knollensellerie
- 100 g braune Champignons
- 2 Karotten
- 50 ml Olivenöl
- 400 g Tomaten aus der Dose
- 200-600 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 TL Rosmarin
- 2 EL Majoran
- 1 TL Thymian
- 1-2 TL Salz
- 1 TL Chili
- 1 TL Cayennepfeffer
- 100 g frischen Spinat
- 60 g ger. Parmesan

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehen fein hacken. Das Gemüse und die Pilze grob schneiden. Wer sich für die Fleischvariante entscheidet, schneidet das Fleisch in 2-3 cm große Stücke. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben, gut anschwitzen. Das Fleisch oder die Kichererbsen hinzugeben und scharf anbraten. Das Gemüse hinzugeben, kurz mitbraten und mit Brühe und Tomaten ablöschen, gut umrühren und auf mittlere Hitze herunterstellen. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben, 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer mal wieder umrühren. Zum Schluss den Spinat hinzugeben, abschmecken und nach Belieben mit Parmesan servieren.

[Hier eingeben]

