

Spanischer Kichererbseneintopf mit Kräutercroûtons

Arbeitszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	40 g
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	30 g
Brennwert	720 kcal / 3.020 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Eintopf:

2	rote Paprikaschoten
1	gelbe Paprikaschote
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
75 g	Baby-Spinat (gerne auch TK)
1 Dose	Kichererbsen (425 ml)
250 g	Chorizo
1 EL	Butaris Butterschmalz
1.5 l	Gemüsebrühe
425 ml	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer

Kräutercroûtons:

6 Scheiben	Toastbrot
8 Stiele	Thymian
8 Stiele	Oregano
8 Stiele	Majoran
2 EL	Butaris Butterschmalz
	Salz



Zubereitung:

Schritt 1/4

Für den Kichererbsen-Eintopf die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Spinat waschen und trocken schütteln. Kichererbsen abtropfen lassen. Chorizo in Stücke schneiden.

Schritt 2/4

Butaris Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Chorizo darin unter Wenden knusprig anbraten und danach herausnehmen. Die Zwiebel, Knoblauch und Paprika im heißen Wurstfett andünsten. Die Kichererbsen und die Chorizo zufügen. Gemüsebrühe und Tomaten angießen, aufkochen und alles 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit den Spinat unterheben und den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3/4

Für die Croûtons das Toastbrot entrinden und den Toast in Würfel schneiden. Thymian, Oregano, und Majoran waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Das restliche Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Toastwürfel darin wenden und goldbraun braten. Die gehackten Kräuter zufügen und mit Salz würzen.

Schritt 4/4

Den Kichererbsen-Eintopf in Schalen anrichten und mit den Kräutercroûtons bestreuen. Mit den übrigen Kräutern garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.