

Kichererbseneintopf

Zutaten für 2 Personen:

- ✚ 1 Dose / Glas Kichererbsen (400 g)
- ✚ 1 Dose / Glas weiße Bohnen (400 g)
- ✚ Salz, Pfeffer
- ✚ 2 Zwiebeln
- ✚ 2 - 4 Knoblauchzehen
- ✚ 2 EL Olivenöl
- ✚ 1 - 2 TL Honig
- ✚ 1 TL Rosmarinnadeln
- ✚ 2 Lorbeerblätter
- ✚ 4 Tomaten (ca. 300g)

Zubereitung:

Die Zwiebeln pellen und längs vierteln. Den Knoblauch pellen und längs halbieren. Öl und Honig in einem großen Topf mäßig warm werden lassen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten (nicht braun anbraten), dann Rosmarin und Lorbeer zufügen.

Die Kichererbsen und Bohnen abschütten und unterrühren. Wer mag, kann den Sud der Kichererbsen auch für den Eintopf verwenden. Die Tomaten waschen und würfeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und unter den Eintopf mischen. Zugedeckt kurz garen lassen bis die Tomaten zerfallen sind, die Lorbeerblätter entfernen, noch einmal abschmecken und dann servieren.

Die frischen Tomaten kann man auch durch Pizza-Tomaten oder passierte Tomaten ersetzen.

