



Kichererbsengulasch

FÜR 4 PERSONEN · ZUBEREITUNGSZEIT 30 MINUTEN

2 Zwiebeln
3 Paprika
2 Stangen Staudensellerie
1 Dose geschälte Tomaten
2 EL Öl
1 EL Kristallzucker
2 EL Paprikapulver
500 g Kichererbsen aus der Dose

1 TL Oregano gerebelt
1 TL Zimt gemahlen
50 g Rosinen
8 Kapernbeeren
4 EL Sauerrahm
Salz
Pfeffer



haltbar



zum Aufwärmen



zum Einfrieren



- 1 Die Zwiebeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Paprika und den Sellerie etwas größer würfeln. Die geschälten Tomaten mit dem Saft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Zucker zugeben und etwa 5 Minuten anschwitzen. Das Paprikapulver einstreuen und sofort mit den zerdrückten Tomaten aufgießen. Die Sellerie- und Paprikastücke und die abgetropften Kichererbsen hinzufügen. Mit Oregano, Zimt, Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Herd abschalten und die Rosinen einstreuen.
- 3 Zugedeckt am Herd noch weitere 15 Minuten ziehen lassen. Mit halbierten Kapernbeeren, dem Sauerrahm und frischen Kräutern garnieren und servieren. Als Beilage passen Brot, Gebäck, Reis oder gekochte Erdäpfel.



TIPP

Die Reste schmecken auch gut in Tortilla-Wraps.