

Veganer Schmortopf

Einlage:

150 g getrocknete Kichererbsen (Einweichzeit beachten!)
400 g Kräuterseitliche (in ca. 2 x 2 cm große Würfel geschnitten)
150 g Perlzwiebeln (geschält, evtl. halbiert)
600 g Wurzelgemüse (geputzt und ebenfalls in ca 2 x 2 cm Würfel geschnitten)
300 ml Rotwein
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Tomatenmark
4 EL Erdnussöl

Gewürzsäckchen:

1 großer Teebeutel
2 Lorbeerblätter
2 Zweige Rosmarin
einige Stiele Thymian
2 - 3 Knoblauchzehen
1 fingerkuppengroßes Stk. Ingwer in dünne Scheiben geschnitten
1 Zimtstange
4 Stk. Nelken

Am Tag zuvor:

Die Kichererbsen gründlich abspülen und 24 Std. in reichlich Wasser einweichen.

Und los geht's:

Das Erdnussöl in einem Schmortopf auf erhitzen und das Wurzelgemüse sowie die Zwiebeln unter Rühren ca. 5 min. anbraten.

Den Kreuzkümmel und das Tomatenmark einrühren, die Pilze dazugeben und weiter 5 min. braten. Mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen, dabei den Bratensatz lösen.

Alle Kräuter und Gewürze in den Teebeutel füllen und das Säckchen mit Garn zubinden.

Die Kichererbsen gründlich abspülen.

Sobald die Flüssigkeit im Topf aufgeköcht, die Kichererbsen sowie das Gewürzsäckchen hinzugeben, die Hitze reduzieren und das Gericht ca. eineinhalb Stunden im geschlossenen Topf schmoren lassen.



Bild und Rezept: www.fraeulein-gluecklich.com