

Kichertopf a la Eva

Für ca. 4-6 Personen gut bemessen.

Zutaten:

500 gr. Karotten
500 gr. Kartoffeln
300 gr. Spinat, tiefgefroren, grob gehackt
1 Hokaido Kürbis, mittelgroß
2 gr. Dosen Kichererbsen
3 gr. Zwiebeln
10 Knoblauchzehen
2 Eßl. frisch geriebenen Ingwer

2 frische Chilischoten oder getrocknetes Chilipulver
1 Eßl. Kurkuma
1 Eßl. Curry
1 Eßl. Kreuzkümmel
1 Eßl. grob gemörserten Koriander
2 gr. Dosen Kokosmilch
ca 500ml. Gemüsebrühe oder mehr, je nach gewünschter Konsistenz
Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Petersilie und Koriander nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch hacken, Ingwer reiben und alles anschwitzen, alle Gewürze mit anbraten bis es duftet, dann die Karotten und die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke geschnitten kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Kürbis in mundgerechte Stücke zerteilen, nicht schälen und den Spinat zugeben, alles bissfest garen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit gehackter Petersilie und eventuell frischem Koriander bestreuen. Dazu passen sehr gut Reis, Joghurt, aber auch Baguette.