Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Super Food / Vegan / super schnell /

Gemüseeintopf

Ihr kennt es mit Sicherheit auch und ich erzähle Euch hier nichts Neues – aber die Balance zwischen Arbeit und Familie zu finden ist nicht einfach. In manchen Phasen läuft es einfacher, in anderen weiß man gar nicht wo einem der Kopf steht. Und weil dann gerade eh schon alles zu viel zu sein scheint, habe ich in diesen Momenten nicht noch den Kopf mir täglich aufs Neue Gedanken über das Abendessen zu machen, geschweige denn habe ich die Lust jeden Abend noch den Kochlöffel zu schwingen. Deshalb stehe ich gerade total auf alles, das man gut und gerne 3 Tage in Folge essen kann. Gerne mal ein bisschen abgewandelt, aber vom Prinzip her gabelfertig im Kühlschrank gelagert. Zu genau jener Art von Gerichten gehört dieser Gemüseeintopf. An Tag 2 schmeckt er meist sogar noch besser, weil er dann richtig durchgezogen ist. Mal Reis dazu, mal mit Feta, obendrauf Koriander und Pinienkerne oder einfach pur. Ich LIEBE diesen Eintopf! Fix zubereitet, gesund, lecker und auch nach Tag 3 nicht langweilig, weil man ihn so herrlich einfach pimpen kann.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 - Zwiebel
- 1 - Zucchini
- 1 - Aubergine
- 2 - Tomaten
- 3 EL - Tomatenmark
- 150 ml - Tomatensauce
- 150 ml - Wasser
- 1 Dose - Kichererbsen
- 1 Dose - schwarze Bohnen
- 0.5 TL - Cumin
- 0.5 TL - Kurkuma
- - Salz & Pfeffer

Toppings nach Belieben

- - Koriander
- - Pinienkerne
- - Feta

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchini, Aubergine und die Tomaten waschen und würfeln.
2. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und zunächst für ca. 2 Minuten die Zwiebeln

anschwitzen. Anschließend die Zucchini- und Auberginenwürfel mit dazugeben und für 5 Minuten braten, bevor die Tomatenwürfel dazukommen.

3. Jetzt das Tomatenmark in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit der Tomatensauce und Wasser ablöschen.
4. Die Kichererbsen und die schwarzen Bohnen dazugeben, alles würzen und für 5-8 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
5. Nach Belieben mit Koriander, Chili, Pinienkernen und Fetakäse toppen und zusammen mit Reis, Quinoa oder pur servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia