

Auberginen-Kürbis-Kichererbsen Eintopf aus Usbekistan

dazu Joghurt mit Ziegenkäse

500 g	Butternut
1	Aubergine
200 g	Kichererbsen
100 g	rote Linsen
1	rote Zwiebel
4	Knoblauchzehen
1 TL	Kurkuma
1 TL	Garam Masala
½ TL	Kardamom
1 Dose	Tomatenstücke
700 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Honig
1	Zimtstange, ca. 3 cm
	Salz
½	Zitrone, Saft und Abrieb
½ Bund	Blattpetersilie, geschnitten
100 g	Ziegenfrischkäse
150 g	Joghurt



Kichererbsen über Nacht einweichen, dann 30 Minuten kochen.

Kürbis und Aubergine in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
Zwiebel klein schneiden,
Knoblauch fein hacken,
alle Gewürze in der Gewürzmühle zerkleinern und mischen.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen,
Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Gewürze zugeben, mischen,
ca. 5 Min. anschwitzen, dabei immer wieder mit Brühe ablöschen.

Kürbis und Aubergine dazugeben, 5 Minuten anschmoren, dann die restliche Brühe,
Tomaten, Kichererbsen, Linsen, Honig, Zimtstange und Salz zufügen,
auf kleiner Temperatur etwa 25 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Ziegenkäse, Joghurt und Zitronensaft mischen und cremig rühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald der Eintopf fertig ist den Zitronenabrieb unterrühren, abschmecken.
Mit gehackter Petersilie bestreuen und auf jeden Teller 1 EL Ziegenkäse-Joghurt geben.

Dazu: Fladenbrot oder Bulgur

Garam-Masala (indische Gewürzmischung)

2 EL	Koriandersaat
2	Nelken
5	Kardamomkapseln
1 EL	Zimt
1 EL	gemahlener Kreuzkümmel

Koriander, Nelken und Kardamom in der Gewürzmühle zerkleinern, Zimt und Kreuzkümmel zugeben, mischen, in lichtdichte Gläser füllen.