



Gemüse-Eintopf

Zutaten

1 Pack Goodel Mais mit Quinoa Fusilli

3 Stück(e) Tomaten

150 g Kichererbsen

1 Kleine(s) Süßkartoffel

2 Stück(e) Kartoffeln

1 Stück(e) Karotte

1 Stück(e) Zwiebel

0.5 Stück(e) Zucchini

2 Zehe(n) Knoblauch

1 Teelöffel Tapiokastärke

1 Prise(n) Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Kurkuma, Zimt, Pfeffer,

Kümmel, Ingwer, Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Kleine Vorbereitung:

Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Schäle die Süßkartoffel, die Kartoffeln und die Karotte und schneide sie in kleine Stückchen. Wasche die Zucchini und die Tomaten und schneide auch sie in kleine Stückchen.

2.

Dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer Pfanne mit etwas Wasser an, bis sie glasig sind.

3.

Gib nun alles Gemüse zusammen mit den gekochten und abgegossenen Kichererbsen in die Pfanne.

4.

Gib einen Schuss Wasser hinzu, damit das Gemüse köcheln kann, und schmecke alles mit den Gewürzen ab. Lasse das Gemüse auf niedriger bis mittlerer Hitze köcheln, bis alles weich ist.

5.

Bereite währenddessen die Goodels nach Packungsanweisung zu.

6.

Schmecke den Gemüse-Eintopf nochmal ab und serviere den ihn mit den Goodels.

Govinda Geheimtipp: Für eine kleine Portion Crunch kannst du deinen Gemüse-Eintopf noch mit ein paar Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder Pinienkernen garnieren.