

Unser
Herbst
wird bunt

BACKEN
MIT GLOBUS

und

Sally

**Türkischer Gemüse-
Nudeleintopf**



Zutaten

Gemüse-Nudeleintopf

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 300 g Karotten (z. B. auch bunte Karotten)
- 3 Stangen Sellerie
- 300 g Porree
- 200 g Champignons (braun)
- 40 g Olivenöl
- 700 g Wasser
- 800 g Tomaten stückig
- 1 TL Oregano

- 1 Zweig Rosmarin
- 2 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 300 g kleine Nudeln (z. B. Suntat Reisnudeln)
- 1 Dose Kichererbsen (z. B. Suntat Kichererbsen, 240 g Abtropfgewicht)
- 100 g Baby-Spinat

Zum Servieren

- 150 g Crème Fraîche
- 1 TL Chiliflocken



6 Portionen



35 Min.



Das Geheimnis dieses leckeren Eintopfs? Es gibt keins! Und das macht ihn einfach unschlagbar. Er ist sehr schnell gemacht, wärmt von innen und macht herrlich satt. Alles, was es dafür braucht, sind ein paar Zutaten aus dem Vorratsschrank und mehrere frische Gemüsesorten, wie bunte Karotten, Sellerie, Champignons und Porree. Oder Sie benutzen einfach Ihre Lieblings-Gemüsesorten und verpassen dem Gericht Ihre ganz persönliche Note!

1 Zubereitung

Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und fein hacken. Karotten, Sellerie und Porree gut reinigen und in 5 mm große Scheiben schneiden. Champignons mit einem Tuch sanft reinigen, halbieren und dann in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einem Topf erwärmen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin für 2–3 Minuten anbraten. Das Gemüse dazugeben und etwa 1 Minute anbraten. Mit Wasser und den Tomaten ablöschen und alles kurz aufkochen lassen. Oregano, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzufügen und kurz mit Deckel weiterköcheln lassen. Nun die Nudeln und Kichererbsen mit zum Eintopf geben und solange kochen, bis die Nudeln bissfest sind.

Kurz vor dem Servieren den Spinat einrühren und den Rosmarinweig entfernen.

2 Servieren

Den Eintopf mit Crème Fraîche und Chiliflocken servieren.

Tipp: Das Kichererbsenwasser aus der Dose aufbewahren und nicht wegschütten. Es ist voller Proteine und ein toller Eiweißersatz – es lässt sich wie Eiklar zu Schnee aufschlagen. Daraus lassen sich Desserts und Kuchen zaubern.



Rezepte auch online!

Alle Videos und Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

backen-mit-globus.de

