

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kürbis-Kichererbsen-Eintopf

50 g getrocknete Aprikosen (ersatzw. 50 g Sultaninen, kleingeschn.)	würfeln u. in
50 cm ³ fr. gepr. Orangensaft	einweichen.
80 g Netto Zwiebeln	fein würfeln u. in
2 EL kaltgepr. Rapsöl	andünsten, sodann folgende Zutaten gewürfelt nach u. nach mit andünsten:
140 g Netto Gelbe Rüben	
100 g Netto Sellerie	
50 g Netto Petersilienwurzel	
150 g Netto Porree	in dünne, halbe Ringe
500 g Netto Kürbisfleisch	gewürfelt und
200 g Netto Äpfel, geschält	achteln u. in Scheibchen geschnitten, alles mischen, sodann
1 Dose Kichererbsen (Aptropfgewicht: 480 g)	gut abgetropft mit
1 l Gemüsebrühe	unterrühren
d. eingew. Aprikosen m. Saft	angiessen, würzen:
Kurkuma, Nelken gem., etwas Cayennepfeffer	zufügen
etwas Zitronensaft	
geh. Petersilie	alles garen, bis d. Gemüse weich ist. Abschmecken u. m. bestreut servieren. Ergibt 8 Teller.

Gesamt: 1358,1 kcal : 8 = 170 kcal

z. Verfeinern: 100 cm³ Sahne = 309 kcal oder

100 cm³ Milch (1,5 %) = 47 kcal