Tomatentopf mit Kichererbsen und Chorizo



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Chorizo	250 g
Kichererbsen aus der Dose	265 g
Petersilie, frisch	20 g
Olivenöl	3 EL
Tomatenmark	1 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Chorizo schälen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch und Chorizo darin ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, nochmals ca. 1 Min. rösten, mit Rotwein und gehackten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence und etwas Zucker würzen und ca. 10 Min. köcheln.

3. Kichererbsen in den Topf geben und ca. 3 Min. erwärmen. Tomatentopf mit Kichererbsen abschmecken und auf Schälchen verteilen. Mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kürbisbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	511 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	31 g