

EatSmarter!

Weißkohl-Kichererbsen-Topf

Zeit: 45 min
Kalorien: 296 kcal



Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g Weißkohl (1/2 Weißkohl)
- 4 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Jodsalz mit Fluorid
- Cayennepfeffer
- 1 ½ l Gemüsebrühe
- 200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1 Prise Safranfäden (0,1 g)
- 150 g Couscous
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Dill
- 4 TL Pinienkerne (à 5 g)

Zubereitung

1. Kohl, Möhren, Sellerie und Zwiebel putzen, waschen bzw. schälen. Kohl in Streifen schneiden, Möhren würfeln, Sellerie in Scheiben, Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
2. Alles zusammen in einem Topf mit 1 EL Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen und Brühe zugießen. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und untermischen. Suppe etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei für die letzten 5 Minuten Safran zugeben.
3. Inzwischen Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Zitrone abspülen, trocken reiben und aus der Mitte ein paar schöne dünne Scheiben schneiden; vom Rest Saft auspressen und beides mit restlichem Öl unter den Couscous mischen.
4. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Weißkohl-Kichererbsen-Topf abschmecken, mit Couscous auf Schälchen verteilen und mit Kräutern, Granatapfel- und Pinienkernen garniert servieren.

4 TL Granatapfelkerne (à 5 g)

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien: 296 kcal	Protein: 11 g	Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 41 g	zugewetzter Zucker: 0 g	Ballaststoffe: 11,7 g

Gesund, weil

IN FORM und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) haben dieses Rezept mit dem Logo "Empfohlen von IN FORM" versehen. Dieses Logo bietet Verbrauchern eine Orientierung für eine ausgewogene Ernährung an. Nur gesunde Rezepte, die alle festgelegten Kriterien erfüllen, dürfen dieses Logo tragen. Weitere Informationen zum Projekt "Geprüfte IN FORM-Rezepte" gibt es hier.

Das Vitamin C im Weißkohl stärkt unsere Abwehrkräfte. Außerdem ist dieser Nährstoff wichtig für die Kollagenproduktion und verleiht dem Bindegewebe Festigkeit.

Smarter Tipp

Wer möchte, kann die Kichererbsen auch mal durch Linsen ersetzen – diese gibt es ebenfalls fertig gegart im Glas. Für eine noch deftigere Variante tauschen Sie den Weißkohl einfach durch Wirsing aus.



Ausgabe 1/23

Lust auf noch mehr kulinarische Highlights? Dann bestellen Sie sich ein Probe-Exemplar direkt nach Hause. In der aktuellen Ausgabe wartet unser großes Abnehm-Special inklusive 77 genial-gesunder Rezepte auf Sie. Starten Sie dank vieler praktischer Tipps schlank, fit und happy ins neue Jahr.