

## Gelberbsen Gemüseintopf

Hauptgericht für 4 Personen

Gelberbsen sind wahre Proteinbomben und ein guter pflanzlicher Eiweiss-Lieferant.

### Zutaten

- 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1EL Olivenöl zum andünsten
- 1 TL Ras el hanout (orientalische Gewürzmischung)
- 1TL Curry mild
- ½ TL Kurkuma
- 200g Gelberbsen\*
- 5dl Wasser
- Salz nach belieben
- Verschiedenes Gemüse wie
- 4 Rüepli
- 1 Kohlrabi oder ein kleiner Wirz
- 1TL Majoran frisch oder getrocknet
- 1EL Apfelessig\*

### Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel in einer Bratpfanne im Olivenöl glasig dünsten. Gewürze begeben und kurz anschwitzen. Anschliessend Gelberbsen und Rüepli beigen uns mit Wasser ablöschen, Salz dazu und 10 Minuten kochen. Das restliche Gemüse dazu geben und weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Am Ende der Garzeit noch mit Salz und Apfelessig abschmecken, den Majoran dazu geben. Vor dem Servieren noch ein paar Tropfen Olivenöl auf die Teller geben.

\*Diese Produkte findest du in unserem Mühlenladen oder in unserem Online Shop

Quelle unbekannt