

## Kichererbsen mit Wintergemüse und Zitronen-Pesto

### Zutaten Eintopf:

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 250 g Federkohl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Rüebli, ca. 100 g
- 2 Pastinaken, ca. 200 g
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2 ½ dl Gemüsebouillon
- 100 g Crème fraîche



### Vorbereitung:

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mindestens 8 Stunden einweichen lassen.

Die Kichererbsen abgiessen und in eine Pfanne mit frischem Wasser geben. Alles aufkochen, dann die Kichererbsen bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde weich, aber nicht zu weich garen (evtl. am Abend vorher schon kochen).

Die gegarten Kichererbsen in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

### Zubereitung:

In der Zwischenzeit eine grosse Pfanne mit genügend Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Blätter des Federkohls vom dicken Mittelstiel entfernen und in grobe Stücke zupfen. Den Federkohl 5 Minuten kochen lassen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Die Rüebli und die Pastinaken schälen und in 1 cm grosse Würfeli schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer weiten Pfanne da Öl erhitzen. Zwiebel, Rüebli und Pastinaken beifügen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 – 4 Minuten andünsten. Gemüsebouillon dazugeben und das Gemüse zugedeckt knapp bissfest garen.

*In der Zwischenzeit den Pesto zubereiten.*

Kichererbsen zusammen mit dem Federkohl zum Rüebli-Pastinaken-Gemüse geben und alles zugedeckt nochmals 3 Minuten kochen lassen.

Crème fraîche und 2 Esslöffel vom Pesto unter den Gemüsetopf rühren und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Pesto in eine kleine Schale füllen und separat dazu servieren.

## **Pesto**

### Zutaten:

1 Zitrone  
40 g Kresse (selber gezogen) oder aus dem Sommervorrat  
50 g Mandelkerne  
50 g Rapsöl  
Salz

Zitrone fein abreiben. Den Federkohl waschen, trocken schleudern und grob hacken. Die Mandeln ebenfalls grob zerkleinern. Alles in einen hohen Becher oder in den Cutter geben. Rapsöl beifügen und die Zutaten fein pürieren. Den Pesto mit Salz würzen.

Varianten: Anstelle von Pastinaken Kürbis oder Kartoffeln verwenden.

### Wem das Fleisch fehlt:

100 g frische Champignons fein schneiden und am Schluss zugeben  
oder  
100 g Speckwürfeli anbraten und zugeben

### Kichererbsen aus der Dose

Alternativ können auch Kichererbsen aus der Dose verwendet werden. Dadurch entfällt das Einweichen und Kochen (siehe Vorbereitung).