Persischer Kichererbseneintopf

Herzhaftes Moodfood

2 Portionen

- 100 g getrocknete Kichererbsen
  oder 200 g Kichererbsen aus dem Glas
- Wasser zum Einweichen und Kochen
- 20 g Speck- oder Salami- oder Trockenaprikosenwürfel (4 Stück)
- 1 Zwiebel
- Etwas Olivenöl
- 100 g Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- 20 g Stangensellerie oder Schnittsellerie
- 1-2 TL Salz
- 1-2 TL Paella-Gewürz mit Safran
- Frische Küchenkräuter für die Deko (Petersilie, Schnittsellerie oder Korianderkraut)

Zubereitung

- Getrocknete Kichererbsen für mindestens 12 Stunden einweichen, dann Einweichwasser verwerfen, Kichererbsen gut abspülen, in frischem Wasser weichkochen (20 Minuten im Dampftopf oder 1 Stunde im Topf) – Kichererbsen aus dem Glas können ohne Einweichen und Kochen verwendet werden
- Speck, Salami oder Aprikosen würfeln und Sellerie kleinschneiden
- Zwiebel schälen, würfeln, in etwas Olivenöl anbraten
- Kichererbsen, Speck-/Salami-/Aprikosenwürfel, Selleriestücke, Tomatenmark, Wasser zufügen
- Mit Salz und Paella-Gewürz abschmecken
- Alle Zutaten ca. 5 Minuten köcheln lassen
- Kichererbseneintopf in Schüsseln füllen, mit frischen Küchenkräutern garnieren und servieren
- Der Eintopf schmeckt als Hauptgericht, kann aber auch zu Rind- oder Lammfleisch oder Eiern serviert werden

Ein Eintopf für beste Laune und Gehirnfunktionen

Kichererbsen unterstützen das „zweite Gehirn" im Darm. Speck oder Salami liefern Nährstoffe für die Bildung von Gehirnbotenstoffen für Entspannung, Glücksgefühle und guten Schlaf.

Das Paella-Gewürz enthält Safran – er hat eine stark stimmungsaufhellende und schlafförderliche Wirkung.

Dies ist eine Variante von „Harira" einem Suppenrezept aus den arabischen Ländern. Sie wird oft beim Fastenbrechen serviert – ist abar auch an vielen anderen Tagen ein typisches Gericht.