

Geschmorte Kichererbsen mit pochiertem Ei auf Röstbrot

Nach Ottolenghi "Vegetarische Köstlichkeiten", S.118

Zutaten für 4 Personen:

220g getrocknete
Kichererbsen (z.B. "Blatt
Blatt"), Biohof Kirchknopf

2TL Natron (optional in
kaltem Wasser
eingeweicht)

1 EL [Olivenöl](#)

1 mittelgroße Zwiebel
gehackt

3 Knoblauchzehen,
zerdrückt

1 ½ TL Tomatenmark

1 ¼ [Cayennepfeffer](#)

1 ¼ [geräuchertes
Paprikapulver](#)

2 rote Paprikaschoten,
gewürfelt

1 große Fleischtomate,
gehäutet und gewürfelt

½ TL Zucker

4 Scheiben Sauerteigbrot
in Olivenöl angeröstet

4 Eier, pochiert

2 TL [Za'tar](#)

Salz und schwarzer
Pfeffer zum
Abschmecken

Obwohl die Kochdauer 5 Stunden beträgt, überzeugt dieses Rezept auf ganzer Linie und eignet sich besonders für die gemütliche Sonntagsküche. Die lange Schmorzeit entlockt dem Gericht einen intensiv-aromatischen Geschmack und verleiht den Kichererbsen eine cremig-weiche Konsistenz, die perfekt im Kontrast zum angerösteten Sauerteigbrot steht.

Die Kichererbsen abgießen und abspülen. In einem hohen Topf mit kochendem Wasser dahinkochen lassen. 5 Minuten garen und dann abgießen und beiseitestellen.

Die Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Cayennepfeffer, Paprikapulver -und Schoten, Salz, Pfeffer mit dem Olivenöl zu einer Paste pürieren.

Den zuvor benützten Topf auswischen und die Paste bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Nach 5 Minuten die Tomate, den Zucker, die Kichererbsen sowie 200 ml Wasser hinzufügen. Zugedeckt bei sehr niedriger Temperatur 4 Stunden köcheln lassen, dabei ab und an umrühren. Bei Bedarf mehr Wasser hinzugeben. Die letzte Stunde ohne Deckel weiterköcheln lassen. Die Garflüssigkeit sollte bis zu diesem Zeitpunkt eingedickt sein.

Auf jeden Teller 1-2 Scheiben warmes, geröstetes Sauerteigbrot legen und die Kichererbsen darauf verteilen. Ein pochiertes Ei obenauf legen und mit einer Prise Za'tar verfeinern und etwas Olivenöl beträufeln. Wer mag, garniert das Gericht noch mit einem ordentlichen Klecks fettreichem Joghurt.

