KIKKOMAN

Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf

Gesamtzeit **25 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.686 kJ / 403 kcal

Fett: **16 g** Eiweiß: **22 g**
Kohlenhydrate: **50 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

80 g	Lauch
100 g	Weißkraut
200 g	Karfiol
100 g	Zucchini
2 Handvoll	Grünkohl
120 g	Kichererbsen aus der Dose
2 EL	Rapsöl
2	Knoblauchzehen, gehackt
2	Zweige frischer Thymian
0,5 TL	Kurkuma
0,33 TL	Currypulver
2 Prisen	Chilipulver
1 Prise	Muskatnuss
2	Lorbeerblätter
700 ml	Gemüsesuppe
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
150 ml	Sojamilch
30 g	Speisestärke
2 Prisen	schwarzer Pfeffer
80 g	gefrorene grüne Erbsen
2 EL	Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

80 g Lauch - **100 g** Weißkraut - **200 g** Karfiol - **100 g** Zucchini - **2 Handvoll** Grünkohl - **120 g** Kichererbsen aus der Dose
Das Gemüse waschen und trocknen. Lauch und Zucchini in Halbmonde schneiden, Kohl raspeln, Karfiol in kleine Röschen teilen. Grünkohl von den holzigen Stielen befreien und in kleinere Stücke reißen. Kichererbsen abtropfen lassen.

Schritt 2

2 EL Rapsöl - **2** Knoblauchzehen, gehackt - **2** Zweige frischer Thymian - **0,5 TL** Kurkuma - **0,33 TL** Currypulver - **2 Prisen** Chilipulver - **1 Prise** Muskatnuss - **2** Lorbeerblätter - **700 ml** Gemüsesuppe - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
Das vorbereitete Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten, dann Knoblauch, Thymian, Gewürze und Lorbeerblätter hinzufügen. Mit der Suppe aufgießen, Kikkoman glutenfreie Sojasauce zugeben und 8 Minuten kochen, bis das Gemüse leicht weich ist.

Schritt 3

150 ml Sojamilch - **30 g** Speisestärke - **2 Prisen** schwarzer Pfeffer - **80 g** gefrorene grüne Erbsen - **2 EL** Petersilie, gehackt
Sojamilch und Mehl in einer Tasse klümpchenfrei verrühren und unter das Gemüse ziehen. Mit Pfeffer würzen und die Erbsen hinzufügen. Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und der Eintopf eindickt. Den Eintopf in eine Schüssel füllen und mit Petersilie garnieren.