

Spitzkohl-Eintopf mit Kichererbsen



SARAH WIENER
STIFTUNG

Wenn's schnell gehen soll: Eintopf! Alles zusammen in den Topf, kochen, fertig. Da bleibt viel Zeit für den Genuss.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 2 Spitzkohle (ca. 1600 g)
- 2 Zwiebeln
- 1 große Knoblauchzehe
- 2 Gläser Kichererbsen (je ca. 220 g netto)
- 2 Dosen/Gläser stückige Tomaten (je ca. 440 g)
- 2 Dosen Kokosmilch (je ca. 400 ml)
- 1 TL Salz
- 2 TL Curry
- Pfeffer

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- großer Topf mit Deckel
- ggf. Dosenöffner

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 1 Spitzkohl (ca. 800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas Kichererbsen (ca. 220 g netto)
- 1 Glas/Dose stückige Tomaten (ca. 440 g)
- 1 Dose Kokosmilch (ca. 400 ml)
- 1 TL Salz
- 1 TL Curry
- Pfeffer

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Auch lecker: Weiße Bohnen statt Kichererbsen.
Der Spitzkohl kann auch durch andere Kohlsorten wie z. B. Wirsing Kohl ersetzt werden – dann ggf. die Kochzeit verlängern.



Allergene: Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



SOMMER, HERBST, WINTER

Spitzkohl-Eintopf mit Kichererbsen

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Spitzkohl waschen, putzen und der Länge nach vierteln. Den Strunk entfernen und den Kohl in 1-2 cm große Streifen schneiden.
- 2** Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.
- 3** Die Kichererbsen mit dem Kichererbsen-Wasser und alle weiteren Zutaten (Kohl, Zwiebeln, Knoblauch, Kichererbsen, Tomaten, Kokosmilch, Gewürze, Salz) in einen großen Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 25 Minuten garen.
- 4** Eintopf abschmecken und genießen!

Der Spitzkohl sieht aufgeschnitten ganz schön spannend aus. Hier lässt sich wunderbar untersuchen, wie er aufgebaut ist und die Blätter verlaufen.

Die Zwiebel halbieren und auf die Schnittfläche legen. So können die Kinder die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen.

Die Kinder können selbst umrühren, wenn sie sicher am Herd stehen. Erwachsene bleiben immer dabei.

Das Abschmecken übernehmen alle gemeinsam.



TIPPS & TRICKS

Für einen intensiveren Geschmack: Zwiebeln und Kohl erst mit etwas Öl andünsten, bevor die weiteren Zutaten hinzukommen. Dazu passt Brot oder Reis.

Kokosmilch ist die cremige Flüssigkeit, die aus dem Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse gewonnen wird. Sie verleiht Gerichten einen mild-süßen, Geschmack und eine reichhaltige, cremige Konsistenz. Kokosmilch wird sowohl in herzhaften Gerichten als auch in Desserts verwendet.