

# Schmortopf orientalischer Art

Urheber	Silke + Baltasar
Vegetarisch?	ja
Vegan?	ja
Portionen	20 normale Portionen
Kosten pro Portion	
Zubereitungsdauer	3 Stunden (mit 2 Personen)



## Zutaten Liste

- Gemüse (kann variiert werden)
  - 8 Paprika
  - 3 Auberginen
  - 3 Zucchini
  - 1 kg Kartoffeln
  - 500g rote Zwiebeln
  - 3 Knollen Knoblauch
  - 100g Ingwer
  - 6 rote Chillischoten
  - 300-500g Möhren
  - 1 große Petersilienwurzel
  - optional ein paar Blätter Grünkohl als krosse essbare Dekoration
- Dosen:
  - ca. 1 kg (Abtropfgewicht) Kichererbsen, gekocht aus der Dose
  - 2,8 kg Dosentomaten, gehackt
- Weitere abgepackte Zutaten:
  - ca. 375 ml Olivenöl
  - ca. 1/3 Flasche Ahornsirup
  - 1 Flasche Weißwein oder entsprechend Gemüsebrühe
- Gewürze
  - 2 Bund frische Petersilie, alternativ teils durch Koriander ersetzen
  - viel Kreuzkümmel
  - einiges an Kräuter der Provence
  - einiges Paprikapulver
  - etwas Zimt
  - etwas Fenchelsamen (nicht zu viele, vielleicht ein leicht gehäufte Teelöffel)
  - Salz nach Bedarf (hängt auch von Weißwein/Gemüsebrühe ab)

## Zubereitung

1. Am besten in einer großen, tiefen Form zubereiten, kann alles im Backofen passieren (Menge war für zwei unserer großen Formen)
2. Zwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch kleinschneiden und im Öl anbraten (geht im Backofen nur bei maximaler Hitze)
3. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke zubereiten
4. Alles Gemüse auf die angebratenen Gewürze, gut durchmischen und die erste Menge Gewürze dazutun
5. ca. 1 h Backen auf 180 Grad (Umluft) im Backofen backen, gelegentlich durchmischen, während der Zeit probieren, ggf. nachwürzen
6. (Optional) Den Grünkohl blanchieren oder kurz kochen und dann ca. 15 Minuten auf einem Blech im Backofen backen bis er (nur) leicht austrocknet und damit kross wird
7. Mit kleingeschnittener Petersilie (und optional Grünkohl) dekorieren und servieren

# Hinweise

- Anstelle der Kartoffeln im Schmortopf könnten diese weggelassen und der Schmortopf mit einer Beilage, z.B. Reis gegessen werden.

---

Revision #2

Created 3 February 2024 18:39:26 by Baltasar Cevc

Updated 4 February 2024 08:21:32 by Baltasar Cevc