Hafereintopf mit Joghurt

Zutaten für 8 Portionen:

- 4 Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Haferflocken
- 2 EL Tomatenmark
- 2,5 ml Gemüsebrühe
- 2 Zucchini
- 400g Kichererbsen
- Joghurt
- 4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Paprikaschoten und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen. Öl in einem Topf erhitzen. Haferflocken darin bei mittlerer Hitze 2 min anrösten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 3 min andünsten. Tomatenmark mit etwas Chili unterrühren und unter Rühren 2 min mitbraten. Paprikastücke und Möhren dazugeben, Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 min köcheln lassen. Zucchini und Kichererbsen zum Hafer in den Topf geben und noch 5 min garen. Petersilie fein hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreuen und mit einem Klecks Joghurt verzehren.

Guten Appetit.