

Römertopf - Spaanse Kikkererwten-groentenstoof

Stoomkoken in een römertopf geeft écht een andere smaak dan hetzelfde gerecht in een braadpan. Ik was verbaasd hoeveel rijker de eigen smaken van de ingrediënten is. Een lekker gemakkelijke manier van slow cooking.

Ingrediënten

- 150 gram gedroogde kikkererwten
- 400 g tomaten
- 1 spaanse peper
- 2 uien
- 1 rode ui
- 1 winterwortel
- 2 groene paprika
- 4 teentjes knoflook
- 100 g groene en/of zwarte olijven
- 5 takjes tijm
- 1 laurierblad.
- 1 bouillontablet
- 1-2 schijven citroen of limoen
- Optioneel:
 - 1 tl gerookt paprikapoeder
 - 1 tl groene paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Voorbereiding:

- De kikkererwten minimaal 6 uur laten weken ruim water. Het water overhouden om in de römertopf te gebruiken.
- De römertopf in water leggen.
- De tomaten ontvellen en in grove stukken snijden.
- De uien in maantjes snijden.
- De knoflook pellen en eventueel halveren
- De paprika in reepjes snijden.
- De wortel schoonmaken en in grove stukken snijden.
- Tijm afspoelen en van de takjes ritsen.

Bereiding:

- Haal de römertopf uit het water.
- Doe de kikkererwten in de römertopf.
- Voeg 3 dl van het weekwater toe.
- Meng alle andere ingrediënten door elkaar en schep die door de kikkererwten.
- Zet de römertopf met de deksel erop in een koude oven.
Stel de oventemperatuur in op 200 graden/gasoven stand 3. En stel de tijd in op 120 minuten.

Dit is een volledige maaltijd. Een salade erbij is natuurlijk altijd lekker.

Hulpmiddelen

Römertopf

Tips

Als je vlees lekker vindt, kun je ook nog wat blokjes chorizo door de groenten mengen en bijvoorbeeld een worstje of casselerrrib op het mengsel leggen om mee te stoven.

Belangrijk:

1. De nieuwe römertopf altijd 12 uur in water weken en de gebruikte tenminste 30 minuten in water weken voor gebruik.
2. Altijd met een koude oven beginnen.
Doe je dat niet, dan knapt je schaal... Hij knapt ook als je de schaal direct op vuur zet.

Bron: eigen recept