

# Orientalische

## Kichererbsenpfanne

Bio Kochbox KW 10



# Orientalische Kichererbsenpfanne



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 1 Möhre
- 2 Tomaten
- 1 Paprika grün
- 1 Schalotte
- 250 g Kichererbsen
- 50 g Mandeln
- 70 g Feigen
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Lauchzwiebel
- 2-3 EL Mandelmus

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- Kreuzkümmel
- Koriander, Petersilie

## Zubereitung:

Die Möhre würfeln, Tomaten und Paprika entkernen und würfeln. Die Schalotte in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen hacken und beides in Olivenöl anschwitzen. Möhren, Tomaten und Paprika dazugeben und mit anschwitzen. Die Kichererbsen abgießen und dazugeben. Die Feigen vierteln und mit den Mandeln hinzufügen. Mit der Brühe auffüllen, kurz durchkochen.

Das Mandelmus einrühren und noch einmal aufkochen. Ggf. etwas Fond nachgeben. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Die Kräuter hacken und darauf verteilen.