

Wirsing mit Kichererbsen

Bio Kochbox KW 14



Wirsing mit Kichererbsen



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 kleiner Wirsing
- 125 ml Tomatensaft
- 50 g Crème fraîche
- 25 g Saure Sahne
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Curry
- 1 EL zarte Haferflocken

Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb abwaschen und trockentupfen. Den Wirsing vierteln, waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden. Tomatensaft erhitzen, Wirsing dazugeben, in etwa 30 Minuten garen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Gemüse mit Haferflocken binden. Knoblauch pellen und fein hacken. Die Kichererbsen in Öl mit Knoblauch und Salz hellbraun rösten.

Mit Curry pikant-scharf abschmecken. Die Hälfte der Kichererbsen unter das Gemüse heben. Den Wirsing auf tiefe Teller verteilen. Crème Fraîche mit saurer Sahne vermischen, als Klacks daraufsetzen, mit den restlichen Kichererbsen und der Petersilie bestreut servieren.