

Spinat-Kichererbsen

-Pfanne!

Bio Kochbox KW 15



Spinat-Kichererbsen -Pfanne



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 1 Glas Kichererbsen
- 150 g Spinat
- 1 Paprika
- 1 Zucchini

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden, Zucchini waschen und in Halbmonde schneiden. Spinat gründlich waschen und grob trockenschleudern. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch fein hacken und kurz anbraten (nicht braun werden lassen). Paprika und Zucchini zugeben und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten. Kichererbsen hinzufügen und mit Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.

Alles weitere 3–4 Minuten braten. Spinat portionsweise unterheben, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.