

SPINAT-KICHERERERBSEN- PFANNE

Allns to sien Tiet

SPINAT

SAISON VON APRIL BIS NOVEMBER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

450 G SPINAT
2 ZWIEBELN
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 KL. STÜCK INGWER
2 EL ÖL
200 G STÜCKIGE TOMATEN (DOSE)
400 G KICHERERBSEN
1 DOSE KOKOSMILCH
½ TL SALZ
½ PAPRIKAPULVER
½ TL KURKUMAPULVER

ZUBEREITUNG:

1. FRISCHEN SPINAT WASCHEN, TK SPINAT AUFTAUEN UND GGF. WASSER ABGIEßEN.
2. ZWIEBELN, KNOBLAUCH UND INGWER SCHÄLEN UND KLEINSCHNEIDEN. IN EINER PFANNE MIT ÖL GLASIG DÜNSTEN.
3. KICHERERBSEN ABSPÜLEN UND ABTROPFEN LASSEN.
4. STÜCKIGE TOMATEN OHNE FLÜSSIGKEIT UND DEN SPINAT HINZUGEBEN. MIT KOKOSMILCH ABLÖSCHEN. BEI SCHWACHER HITZE FÜR 10 MINUTEN KÖCHELN.
5. KICHERERBSEN UNTERRÜHREN, KURZ ZIEHEN LASSEN.
6. MIT SALZ, PAPRIKAPULVER UND KURKUMAPULVER ABSCHMECKEN.
7. DAZU PASST REIS.

