

Rezept

Bunte Kichererbsenpfanne

Ein Rezept von Bunte Kichererbsenpfanne, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---|
| 1 Zwiebel | 1 kleine gelbe Paprikaschote |
| 1 kleine Aubergine | 2 EL Olivenöl |
| 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel | Salz |
| Pfeffer | 2 EL Ajvar (Paprikapaste) |
| 1 kleine Dose stückige Tomaten (200 g Inhalt) | 125 ml Gemüsebrühe |
| 1/2 Bund Petersilie | 150 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft) |
| 100 g Ziegenfrischkäse oder Ricotta | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Aubergine waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, Paprika- und Auberginenstücke dazugeben und unter Wenden bei mittlerer bis starker Hitze 3 Min. anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ajvar, Tomaten und Brühe unter das Gemüse rühren, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. schmoren.
3. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Die Hälfte mit den Kichererbsen unter das Gemüse mischen und 2 Min. erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Frischkäse oder Ricotta in Flöckchen teilen und vor dem Servieren auf der Pfanne verteilen. Mit der übrigen Petersilie bestreuen.