

Rezept

Kichererbsen mit Blattspinat

Ein Rezept von Kichererbsen mit Blattspinat, am 19.04.2024

Zutaten

2 Zwiebeln (150 g)	3 Knoblauchzehen
2 Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)	2 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmel	500 g stückige Tomaten (Tetrapack)
2 TL Kurkuma	2 TL gem. Koriander
1 TL Delikatesspaprika	2 EL Tomatenmark
frische Minze	600 g TK-Blattspinat
Salz	150 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Kichererbsen gründlich abspülen und dabei etwas rubbeln. Die sich dabei lösenden Häutchen entfernen. Die Zwiebeln fein hacken und im Olivenöl in 4-5 Min. glasig schmoren. Kreuzkümmel 2 Min. mitschmoren, Knoblauch dazupressen und alles noch 1 Min. weiterschmoren.
2. Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit den Tomaten ablöschen. Gewürze und das Tomatenmark unterrühren. Kichererbsen zu den Tomaten geben, 10 Min. leicht köcheln lassen. Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken, 2 EL abmessen.
3. Den Blattspinat in einem zweiten Topf nach Packungsangabe garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken, salzen und unter die Kichererbsen heben. Auf jede Portion 1 Löffel Crème fraîche geben. Mit der Minze bestreuen.