



Effektiv Essen Rezept

Kichererbsen-Spinat-Topf

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Dosen Kichererbsen (ca. 440 g)
- 150 g Spinat (TK)
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- Chilipulver, Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Kichererbsen abgießen und gut mit Wasser abspülen.
 - Zwiebel schälen und würfeln.
 - 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel andünsten.
 - Kichererbsen, Spinat und Gemüsebrühe hinzugeben und 5 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit ergänzen.
 - Tomaten waschen, entkernen und würfeln und in den Topf geben.
 - Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und den Gewürzen würzen und weitere 5 Min. köcheln lassen.
-
- Eiweißgehalt pro Portion ca. 20 g