

Gemüse-Kichererbsen-Chili

Zutaten für 2 P.:

- ✂ ▶ 1 Möhre
- ✂ ▶ 1 kleine Zucchini
- ✂ ▶ 3 mittlere Tomaten
- ✂ ▶ 3 Snack Paprika, rot, gelb, orange
- ✂ ▶ 1 Dose Kichererbsen (430g)
- ✂ ▶ 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- ✂ ▶ 2 Knoblauchzehen
- ✂ ▶ 1 Chilischote
- ✂ ▶ Kokosöl zum Anbraten

Beilage:

- ✂ ▶ geschrotete Lupine mit Quinoa

Zubereitungszeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach



Zubereitung:

Ingwer, Knoblauchzehe schälen und kleinhacken. Chili waschen, ebenfalls kleinschneiden.

Paprika, Zucchini, Tomaten waschen, in Würfel schneiden. Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Kichererbsen in ein Sieb, Saft auffangen.

Kokosöl in einen Topf erhitzen, Ingwer, Knoblauch, Chili anbraten, Zucchini, Möhre und abgetropfte Kichererbsen dazugeben, weiter braten, mit Tomaten, Kicherebsensaft und etwas Brühe ablöschen.

Mit Curry, etwas Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis oder gekochte geschrotete Lupinen gemischt mit Quinoa.