



## REZEPT DER WOCHE

# Kichererbsenpfanne mit Spinat & Asiasalat

---

### Zutaten

Öl zum Anbraten  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer  
1 Dose Kokosmilch  
1 Portion Spinat  
1 Bund Asiasalat  
1 Portion Champignons  
1 Dose Kichererbsen  
2 EL Tomatenmark  
Saft von 1 Limette

### Gewürze:

Salz, Pfeffer

je 1 TL: Curry- und Paprikapulver (edelsüß)

Chiliflocken (nach Geschmack)

ggf. frischen Koriander, gehackt

### Zubereitung

Asiasalat und Spinat waschen und grob hacken. Champignons putzen und in Stücke schneiden. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken.

In einer Pfanne in etwas Öl Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer anschwitzen. Die Champignons hinzugeben und einige Minuten mit andünsten.

Kichererbsen abtropfen lassen und anschließend mit in die Pfanne geben. Anschließend Asiasalat und Spinat unterheben und kurz mit andünsten.

Die Gewürze sowie Tomatenmark und Limettensaft hinzugeben und unterrühren. Zum Schluss die Kokosmilch hinzugeben und alles zusammen kurz aufkochen lassen. Gegebenenfalls nochmal mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen abschmecken.

Dazu schmeckt gekochter Reis oder gekochte Hirse.

Guten Appetit!