



# Kichererbsenpfanne

Mehr gesunde  
Rezepte findest du auf  
[ewandel.de](http://ewandel.de)

👤 4 Personen

🕒 ca. 30 Min.

🌿 gesund • nährstoffreich • lecker

## ZUTATEN

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre (ca. 120 g)
- 200 g Rote Beete, roh
- 200 g frische Tomaten
- 100 g TK-Erbsen
- 50 g getrocknete Tomaten
- 560 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 100 g Feta
- Wasser nach Bedarf
- Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, glatte Petersilie
- Olivenöl, Ghee oder Butter

## ZUBEREITUNG

1



Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Ghee oder Butter glasig andünsten.

2



Möhre und Rote Beete waschen, in dünne Scheiben schneiden, zur Zwiebel geben und mit Deckel ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

3



Getrocknete Tomaten klein schneiden und mit in die Pfanne geben.

4



Kichererbsen hinzugeben und leicht anbraten.

5



Tomaten würfeln und mit den TK-Erbsen in die Pfanne geben. Alles vermengen, mit 100–200 ml Wasser aufgießen und köcheln lassen.

6



Feta zerbröseln und unter die Pfanne heben.

7



Mit Pfeffer, Salz, Curry, Kurkuma und gehackter glatter Petersilie abschmecken. Weitere 5 Minuten mit dem Feta köcheln lassen.



Zum Schluss den Knoblauch frisch dazu pressen und unterheben.



~ Kichererbsenpfanne ~

