



KICHERERBSEN- GEMÜSEPFANNE

Zutaten:

- 100 g Kichererbsen (getrocknet)
- 100 g weiße Bohnen (getrocknet)
- 1 Zwiebel
- 200 g Feta
- 1/2 Zucchini
- 10 Cherry-Tomaten
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Rapsöl
- Meersalz & Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen & weiße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Zwiebel, Zucchini, Feta in kleine Würfel schneiden, Cherry-Tomaten halbieren. In einer Pfanne Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen, Cherry-Tomaten, Zucchini, Kichererbsen & Bohnen dazugeben und ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme garen lassen. Feta nach 10 Minuten hinzugeben und in der Pfanne verteilen. Tipp: Das Rezept kann nach Bedarf auch nur mit Kichererbsen oder weißen Bohnen zubereitet werden.