

Mittagessen

Pikante Kichererbsenpfanne mit Ajvar



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 558 kcal

Kohlenhydrate: 52 g

Proteine: 22 g

Fette: 23 g

Für 1 Portion:

- 200 g Prinzessbohnen (frisch oder TK)
- 1/2 Zwiebel
- 5 ml Kokosöl
- 150 ml heißes Wasser + 1/2 TL Gemüsebrühepulver
- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 1 mittelgroße Möhre (ca. 100 g)
- 1 rote Paprika (ca. 150 g)
- 1 rote Peperoni scharf
- 60 g Paprikamus mild (Ajvar)
- 25 g Cashewkerne
- Pfeffer, Currypulver, Ingwerpulver, Kurkuma, Koriander



CA. 35 MINUTEN

Zubereitung

1. Die tiefgekühlten Prinzessbohnen nach Packungsanleitung bissfest garen.
2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Möhre, Paprika und Peperoni waschen. Den Stiel- und Wurzelansatz von der Möhre entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika und Peperoni entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Küchensieb geben und mit Wasser abbrausen lassen und anschließend abtropfen lassen.
3. Das Öl im Kochtopf erhitzen und Zwiebel andünsten. Danach Möhre, Paprika, Peperoni, Bohnen und Kichererbsen dazugeben und 2 Minuten anbraten. Danach mit der Gemüsebrühe und dem heißen Wasser ablöschen und weitere 4 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Zum Schluss Paprikamus (Ajvar) dazugeben und in der Pfanne mit den restlichen Zutaten vermengen. Das Ganze mit den Gewürzen abschmecken, in eine Schüssel geben und zum Schluss mit den Cashewkernen bestreuen.