

Spinat-Kichererbsen One-Pot

Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/3207211477346212/Schnelles-Spinat-Kichererbsen-Gericht.html?portionen=2>

Zutaten

- 200g-300g Blattspinat [tiefkühl]
- 1x Zwiebel
- 1-2x Knoblauchzehen
- 1-2 Tomaten
- 1/2 Dose Kichererbsen (ca. 200g)
- kl. Stück Ingwer
- 1/2 Dose Kokosmilch, rmig ca. 400g
- Würze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma, Chiliflocken

Zubereitung

1. Blattspinat auftauen und das Wasser abgießen
2. Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer schälen
3. Tomaten am Stielansatz anschneiden, mit heißem Wasser übergießen und nach kurzer Zeit die Schale abziehen.
4. Zwiebel und die Tomaten in Würfel schneiden
5. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken.
6. In einer hohen Pfanne das Kokosöl erhitzen
7. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hineingeben und glasig dünsten.
8. Spinat, Tomaten und Kokosmilch (inkl. dem Wasser) hineingeben
9. würzen, einmal gut umrühren und zudecken.
10. bei schwacher Hitze, leicht blubbernd ca. 10 Min köcheln lassen
11. Zum Schluss die Kichererbsen dazugeben, verrühren und kurz ziehen lassen

From:

<https://doku.phlatts.de/> - **David's Wiki**

Permanent link:

https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:spinat-kichererbsen_one-pot

Last update: **2020/07/29 11:01**

