

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.

From:

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

Permanent link:

https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:spinat-kichererbsen_one-pot&rev=1596020352

Last update: **2020/07/29 10:59**

