Spanische Kichererbsen-Gemüse Pfanne

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Paprikaschoten im Glas	100 g
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Zucker	0.5 TL
Paprika, edelsüß	0.25 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Mandeln, gehobelt	3 EL
Blattspinat	150 g
Kichererbsen aus der Dose	400 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Tomatenmark unterrühren und weitere ca. 1–2 Min. mitbraten.

2. Paprika in ein Sieb abgießen und grob hacken. Paprika, gehackte Tomaten, etwas Salz, 0,5 TL Zucker, Paprikapulver, Oregano und 100 ml Wasser zugeben und alles auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 10–15 Min. dicklich einköcheln. Dabei hin und wieder umrühren.

3. Derweil in einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 2–3 Min. goldgelb anbraten. Mandeln etwas salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

4. Spinat waschen und trocken schleudern. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, zum Gemüse in den Topf geben und darin ca. 1–2 Min. warm rühren. Falls notwendig zum Auflockern etwas Wasser untermischen.

5. Zuletzt Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Spanische Kichererbsenpfanne mit Spinat ggf. nachwürzen, auf Tellern anrichten und mit Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Kartoffeln, Reis oder auch einfach frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	275 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	9 g