

Kichererbsen-Curry mit Feta

(2 Pers., 30 Min.)



Zutaten:

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 3 Lauchstangen
- 1 Glas Kichererbsen (ALNATURA ca. 215 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL milder Curry
- 400 g gehackte Tomaten
- 1 TL Salz
- 200 g Feta

Anleitung:

1. Zwiebeln grob hacken, Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden.
2. Karotten und Lauch in 1 cm Scheibchen schneiden. (Peperoni entkernen und in Streifen schneiden.)
3. Kichererbsen abspülen und abtropfen.
4. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen.
5. Karotten, Lauch (oder Peperoni) und Curry ca. 5 Min. mitdämpfen.
6. Tomaten, Kichererbsen und Salz begeben und aufkochen.
7. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln.
8. Feta in Würfel schneiden, begeben, heiss werden lassen.

Tipp:

Anstelle der 2 Karotten und 3 Lauchstangen könnte man auch 1 gelbe und 1 rote Peperoni von Juni bis Oktober verwenden.

Quelle:

Inspiziert durch das Betty Bossi Buch: GESUND & SCHLANK Abnehmen mit wenig Aufwand