



Kichererbsenpfanne mit Brokkoli

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	265 g
Brokkoli	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	2 St.
Paprika, grün	2 St.
Öl	2 EL
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	10 g
Salz	
Zitronen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
saure Sahne	200 g
Rosenpaprika	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und oberen Teil des Brokkolis in ca. 1 cm große Röschen teilen. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Brokkoli darin ca. 5 Min. anbraten. Inzwischen Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln Blättchen abstreifen und grob hacken. Kräuter, Karotten, Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Kichererbsen zugeben und für weitere ca. 5 Min. anbraten.
3. Inzwischen Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Peperoni waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. In einer Schüssel saure Sahne, Paprikapulver, 2 EL Zitronensaft und Peperoni verrühren.
4. Kichererbsenpfanne mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf Teller anrichten und mit Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	319 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	17 g