



REZEPT DER WOCHE

SPINAT-KARTOFFEL-PFANNE

MIT KICHERERBSEN

Zutaten

1 Gemüsezwiebel
1 EL neutrales Pflanzenöl
150 g Kartoffeln, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
100 ml Wasser

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener Kurkuma

150 g Spinat
250 g Kichererbsen aus der Dose,
abgetropft

1 EL Zitronensaft
1 TL weißes Mandelmus
Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. die Knoblauchzehe und die Gemüsezwiebel ebenfalls schälen und fein hacken.

In einer Pfanne die Zwiebel im Öl 2 Minuten glasig dünsten. Die Kartoffeln, den Knoblauch, das Wasser und die Gewürze zugeben und zugedeckt 10 Minuten kochen.

Anschließend den Spinat zugeben und weitere 5 – 10 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Kichererbsen, den Zitronensaft und das Mandelmus zugeben und noch 2 – 3 Minuten mitkochen. Salzen, abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Dazu passt ein kleiner Salat und frisches Brot aus dem Ofen.

Fertig.

hallo@vielfaltsgaertnerei-Auhof.de - www.vielfaltsgaertnerei-auhof.de