

Rezept der Woche

Exotische Kichererbsen-Spitzkohl-Pfanne



Tipp: Pur genießen oder mit Couscous oder Reis als Beilage.

Zutaten: Für 4 Personen

- etwa 500 g Spitzkohl
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 große rote Zwiebel
- 500 g gekochte Kichererbsen
- 8 EL Balsamico bianco
- 4 EL Agavendicksaft
- 400 ml Kokosmilch
- 2-4 EL Senf mittelscharf
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Den gewaschenen Spitzkohl halbieren, den Strunk rausschneiden und ggfs. die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden.

Die gewaschenen Möhren in feine Scheiben, den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel würfeln. Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebeln mit etwas Öl in einer großen Pfanne anbraten. Lauch, Möhren, Kohl und die abgetropften Kichererbsen dazu geben und alles kurz weiterbraten. Mit Balsamico ablöschen, Agavendicksaft, Kokosmilch und Senf dazugeben und verrühren. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Curry abschmecken.