



CHAMPIGNONPFANNE

Zutaten

- 250 g Spinat
- 8 Champignons
- 150 g Kichererbsen
- ½ Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Kichererbsen vor dem Kochen einweichen. Dafür kommen die Hülsenfrüchte für mindestens zwölf Stunden in einen Topf und werden mit der doppelten Menge an Wasser bedeckt. Im Anschluss mithilfe eines Siebes abtropfen lassen und nochmal mit frischem Wasser abspülen. Danach werden sie wieder in einen Topf gegeben, mit Wasser neu bedeckt und dieses Mal bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde gekocht. Alternativ besteht die Möglichkeit, Kichererbsen aus dem Glas zuzubereiten.

Während die Kichererbsen köcheln, werden die Champignons geputzt und in Scheiben geschnitten und die halbe Zwiebel geschält und in kleine Würfel zerteilt. Beides wird dann zusammen mit zwei Esslöffeln Rapsöl in einer Pfanne erhitzt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Alles für ungefähr fünf Minuten braten lassen.

Währenddessen wird der Spinat verlesen und gewaschen, anschließend der Pfanne hinzugefügt und vermengt. Unter ständigem Wenden wird er ein paar Minuten gedünstet.

Am Ende werden die Kichererbsen und die Champignons, zusammen mit Zwiebeln und Spinat, in einer Schale zusammengemischt. Wer möchte, kann auch hier nochmal mit Gewürzen abschmecken.

Rezeptvariation

Wenn die Zeit für das Einweichen der Kichererbsen fehlt, können diese auch gut durch eine andere Eiweißkomponente, wie zum Beispiel Schafskäse, ersetzt werden.

gesund + aktiv informiert

Spinat liegt in Sachen Vitamin-E-Gehalt ganz weit vorne unter den Gemüsesorten. Für unseren Körper gilt das Vitamin als Schutz vor freien Radikalen, die sonst unsere Zellen schädigen würden. Zudem beugt es dem vorzeitigen Alterungsprozess vor.

