

Kichererbsengemüse mit Rosinen

Zubereiten: 25 min.

Für 3 Personen



1 EL Sonnenblumenöl	
300 g Rüebli	In eine Pfanne geben, Rüebli im Öl andünsten
50 g Rosinen	zugeben
Frischer Ingwer	
Reichlich Cumin (Kreuzkümmel) oder Curcuma (Gelbwurz)	Dazugeben, sanft anbraten
Salz	Dazugeben
300 g Gekochte Kichererbsen	Beigeben
1 Spritzer Zitronensaft	Beigeben
Reichlich Paprikapulver	Darüber streuen
2 dl Sojamilch oder -Rahm	Dazugeben, evtl. och etwas Wasser
Wenig Koriander (getrocknet)	Dazugeben Bei schwacher Hitze 10 min. köcheln lassen abschmecken

Dazu passt knackiges Gemüse, Reis, Polenta Quinori, Salat, Kresse, Sauerrahm oder Jogurt
Hülsenfrüchte sollten nur 1/3 des Gerichtes ausmachen (Verdaubarkeit)
Kann gut vorbereitet und wieder aufgewärmt werden, auch gut für Gäste.