



## Kichererbsengemüsepfanne mit Chili und Kräutern

Kichererbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag weich kochen. Diesen Schritt kannst du überspringen, wenn du Kichererbsen aus der Dose nimmst.

### Zutaten:

### Mise en place:

### Zubereitung:

1 Zwiebel (klein schneiden)  
2 Knoblauchzehen (klein schneiden)  
Olivenöl

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl dünsten.

1 kleine rote und gelbe Paprika  
(mundgerechte Stücke schneiden)  
1 Zucchini (mundgerechte Stücke schneiden)

Paprika und Zucchini dazugeben und mitbraten.

350 g gekochte Kichererbsen  
400 g Tomaten (kleingeschnitten)  
Streuwürze  
2 Msp. Chili

Kichererbsen und Tomaten beifügen und mit Streuwürze und Chili würzen, gut vermischen.

1 TL Oregano  
½ TL Thymian

Oregano, Thymian hinzufügen abschmecken und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen.

Als Beilage kannst du Vollkornbrot, Naan Brot oder jede andere Beilage servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!