

GATGH GAP REZEPT

KICHERERBSENPFANNE MIT TOMATEN UND SPINAT

Zubereitungszeit 30 min | Für 2 Personen



GATGH GAP

Kochen & genießen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATGHGAP.DE

Zubereitung

- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen.
- Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne anbraten.
- Kichererbsen hinzufügen und kurz anrösten.
- Tomaten und Spinat hinzufügen, mit Gewürzen abschmecken und kurz köcheln lassen.

Zutaten

- Zutaten:
- 2 Dosen Kichererbsen (je etwa 400 g), abgespült und abgetropft
 - 4-5 frische Tomaten, gewürfelt
 - 200 g frischer Spinat
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 3 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 Teelöffel Kreuzkümmel
 - 1 Teelöffel Paprika
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - 2 Esslöffel Olivenöl

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Ebsw



info@catchcap.de



www.catchcap.de



CATCHCAP

kochen & genießen



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)