

Spinat afghanisch



Spinat mit Kichererbsen und Paprika

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Garzeit ca. 20 Minuten



Werkzeug

- Messer, Brett
- Bratpfanne mit Deckel

Zutaten

- 1000g Blattspinat tiefgekühlt
- 1 rote Paprika
- 1 Glas oder Dose Kichererbsen (ca. 250g Abtropfgewicht)
- 2 kleine Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- frische Petersilie, Dill und Currykraut
- 1 EL Kreuzkümmel (Kumin) ganze Früchte (die sehen aus wie Samen)
- 1 EL Kurkumapulver
- 4 TL arabische Kräutermischung
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz,

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schneiden und mit etwas Olivenöl in der Pfanne anschwitzen. Kreuzkümmel und Kurkuma mit anschwitzen.

Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden, Kichererbsen aus dem Glas in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Petersilie, Dill und Currykraut waschen und klein hacken.

Paprika und Kichererbsen in die Pfanne geben. Spinat dazu geben. Gehackte Kräuter, Brühwürfel und arabische Kräutermischung dazu geben. Etwas Wasser dazu geben, damit der Spinat nicht anbrennt. Abschließend mit Pfeffer und Salz würzen.

Deckel auf die Pfanne legen und für ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen.

Dazu passen gut Basmatireis und mariniertes Lammfleisch.

Guten Appetit!