

Kichererbsenpfanne mit Joghurt und Mangold

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Mangold – Salz – 70ml Olivenöl – 4 Möhren – 1 TL Kümmelsamen - 300g Kichererbsen (frisch gekocht oder aus der Dose) – 1 Knoblauchzehe – 1 EL frische Minze – 1 EL Koriandergrün – 1-2 EL Zitronensaft – Pfeffer – 100g Joghurt

Zubereitung:

- Den Mangold in Stiele und Blätter trennen, beides waschen und in schmale Streifen schneiden
- Zuerst die Stiele in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, dann die Blätter zugeben und weitere 2 Minuten kochen
- Mangold in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen
- Die Möhren schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden
- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Möhren und Kümmelsamen zugeben und unter Rühren 3-5 Minuten anbraten
- Mangold und gekochte Kichererbsen hinzufügen und erhitzen
- Knoblauch schälen, Kräuter waschen, trocknen und fein hacken
- Den Knoblauch zum Mangold pressen und Kräuter und Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen
- Den Joghurt mit 1 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer verrühren und zum Gemüse servieren
- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

