



MEIN LIEBLINGSGERICHT:
Nivik - Kichererbsen mit Spinat (vegan)

**FÜR 2
PERSONEN.**

ZUTATEN:

1-2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel,
gehackt
je 1 Prise Paprikapulver,
Cumin, Ras el Hanout
2-3 EL Tomatenmark
1 EL Agavendicksaft

300 g Kichererbsen
(vorgegart)
750 g frischer Spinat,
grob zerkleinert
Salz und Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

1. Öl erhitzen, Zwiebel darin langsam glasig dünsten, Gewürze beugeben.
2. Tomatenmark, ausreichend Salz, Pfeffer und Agavendicksaft hinzufügen und gut vermischen.
3. Kichererbsen mit der Zwiebelmischung vermengen.
4. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und immer wieder umrühren.
5. Spinat unterheben und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und servieren.

TIPP: Als Vorspeise oder mit Salat und Brot als leichte Mahlzeit genießen.

DIESE KÖSTLICHKEIT KOMMT AUS:

Armenien

GUTEN APPETIT WÜNSCHT:

Kathrin