

RATATOUILLE MIT KICHERERBSENSTREUSELN

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Backen: ca. 40 Min.

400 g Auberginen, in ca. 2 cm grossen Stücken
400 g Zucchini, in ca. 2 cm grossen Stücken
400 g Tomaten, geschält, in Stücken
250 g kleine festkochende Kartoffeln, in Vierteln
1 Zwiebel, grob gehackt
1 EL Olivenöl

1 Dose Kichererbsen
(ca. 400 g), abgespült, abgetropft, grob gehackt
3 EL Thymianblättchen
1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
3 EL geriebener Parmesan
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien, grob gehackt
1 EL Olivenöl
½ TL Salz, wenig Pfeffer

- 1.** Auberginen und alle Zutaten bis und mit Zwiebel auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Öl darüberträufeln.
- 2. Backen:** ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Hitze auf 200 Grad reduzieren.
- 3.** Kichererbsen und alle Zutaten bis und mit Öl mischen, würzen, auf dem Gemüse verteilen. ca. 30 Min. fertig backen.

Portion: 271 kcal, E 13 g, Kh 30g, F 12 g



Kichererbsen

Diese Hülsenfrüchte ergänzen vegetarische Gerichte optimal, nicht nur wegen ihres hohen Eiweissgehalts, sondern dank des angenehm nussigen Aromas und ihrer samtigen Konsistenz.