

SPINAT MIT KICHERERBSEN UND DILL

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

| | |
|--|---|
| 1 Esslöffel Bratbutter | in einer grossen Pfanne warm werden lassen |
| 1 Zwiebel , fein gehackt | |
| 1 Knoblauchzehe , gepresst | |
| 1 Esslöffel Ingwer , fein gerieben | |
| 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver | |
| 1 Teelöffel Kurkuma | |
| ½ Teelöffel Chilipulver | alles andämpfen |
| 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g), abgespült, abgetropft | kurz mitdämpfen |
| 500 g Spinat , tropfnass | beigeben, zugedeckt zusammenfallen lassen |
| 2 Tomaten , in Würfel | |
| 1 Bund Dill , fein geschnitten | |
| 1 Teelöffel Salz | alles daruntermischen, nur noch heiss werden lassen |

Pro Person: 5 g Fett, 8 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 545 kJ (131 kcal)

Indien

