

Ausgewogene vegane Rezepte

Kichererbsen-Peperoni-Ragout mit Quinoa



| Nährwertangaben pro Portion | | In % der Gesamtenergie |
|-----------------------------|----------|------------------------|
| Energie | 501 kcal | |
| Eiweiss | 21 g | 17% |
| Kohlenhydrate | 77 g | 61% |
| Fett | 12 g | 22% |



Ausgewogene vegane Rezepte

Kichererbsen-Peperoni-Ragout mit Quinoa

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Currypulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver

- 1 dl Gemüsebouillon
- 800 g Tomaten gehackt (Dose)

- 500 g Kürbis (gerüstet)
- 1 Bund Petersilie
- ~600 g Kichererbsen (aus der Dose / gekocht)
oder gekochte Kichererbsen
(ca. 240 g trocken)

Salz
Pfeffer

200 g Quinoa (roh, ungekocht)



Zubereitung

Peperoni in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Alles in Öl ca. 2 Min andünsten. Dann Gewürze (Curry, Zimt, Paprika) mit andünsten. Gemüsebouillon hinzufügen und ein paar Minuten kochen lassen. Die Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis würfeln und hinzufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Petersilie klein hacken. Zusammen mit den Kichererbsen hinzufügen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken.

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und zusammen servieren.