

# Spinat-Kichererbsen-Pfanne



250 g frischer Spinat  
160 g Kichererbsen  
1 Schalotte  
1 frische Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl  
50 ml Gemüsebrühe  
Salz / Pfeffer  
100 g Putengeschnetzeltes

ZUTATEN  
2 PORTIONE

## ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH TU GENUSS REIN! FRÜHLING

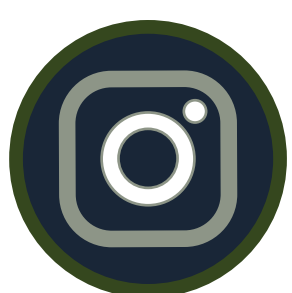
Stiele vom frischen Spinat trennen, Kichererbsen abtropfen lassen, Schalotte und Knoblauch fein würfeln

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch andünsten, Spinat hinzugeben und einfallen lassen, mit Gemüsebrühe ablöschen und für 10 Minuten köcheln lassen

Kichererbsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Putenfleisch anbraten, anschließend mit Salz würzen und zur Spinat Pfanne geben, alles zusammen erhitzen und anrichten

*Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy*



Follow me  
mandyhindenburg

