

Kichererbsenpfanne mit Weißkohl & Hack



250 g Hackfleisch
1 Schalotte, klein gewürfelt
2 frische Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1/2 Weißkohl
250 g Kichererbsen, gekocht und abgetropft
2 EL Rapsöl
1 TL Kümmel
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH ONTOP - DAS KOCHBUCH

Zubereitung

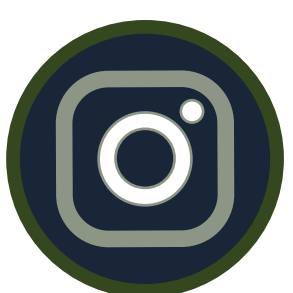
Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch brösel braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen

in derselben Pfanne erneut Rapsöl erhitzen und die gewürfelten Schalotten und den Knoblauch anbraten, anschließend den Weißkohl hinzufügen und etwa 5-7 Minuten braten

Kichererbsen, das angebratene Hackfleisch und die Gewürze (Kümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer) in die Pfanne geben, gut vermengen und für weitere 5 Minuten braten

Das Pfannengericht heiß servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern oder einem Spritzer Zitronensaft garnieren.

Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

