



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

KICHERERBSENPFANNE MIT ZUCCHINI UND PILZEN

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini halbieren und in kleine Scheiben schneiden.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb füllen, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und zu Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel 1 Minute anbraten. Die Champignonscheiben dazugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Die Zucchinischeiben mit den Kichererbsen, der Gemüsebrühe, Sojasauce und dem Honig vermengen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili würzen. Das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen bis die gewünschte Bissfestigkeit der Zucchinischeiben erreicht ist.
5. Zum Schluss das Gericht mit frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

200 g Kichererbsen, Dose

150 g Zucchini

150 g Champignons

0,5 Zwiebel

1 TL Öl

50 ml Gemüsebrühe

1 EL Sojasauce

1 TL Honig

1 TL Petersilie, gehackt

Salz

Pfeffer

Chili

Curry



412
Kalorien



45 g
Kohlenhydrate



22 g
Eiweiß



11 g
Fett



17 g
Ballaststoffe