
 Hauptspeise



Orientalisches Kichererbsen-Ragu

mit Aubergine und Feta

 25 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 362 kcal pro Portion

•• Mittel

 International

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

- 200 g Kichererbsen, Dose
- 1 Aubergine
- 1 Möhre
- 0,50 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Knoblauchzehe
- 0,50 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- 400 ml Tomaten, gehackt
- 1 El Harissa
- 60 g Feta
- 2 El Sesam, schwarz
- 1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Kichererbsen abschütten und abwaschen. Aubergine abwaschen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Petersilie fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden.
- 2 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Kichererbsen anbraten bis sie goldbraun werden, aus der Pfanne nehmen. Erneut Öl erhitzen. Aubergine und Möhren braten. Zwiebel, Knoblauch hinzugeben. Kichererbsen wieder hinzugeben. Mit Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten hinzugeben. 5 Min. leicht kochen lassen.
- 3 Harissa und Petersilie einrühren. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten. Frühlingszwiebeln darüber streuen. Feta darüber bröseln. Sesam darüber verteilen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	281kJ / 68kcal	1.513kJ / 362kcal
Fett	3g	14g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	7g	36g
davon Zucker	3g	16g
Eiweiß	3g	15g
Salz	1g	4g