



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · MEAL PREP

## Knusprige Kichererbsen-Pfanne mit Feta & Spinat

Diese Kichererbsen-Pfanne kombiniert knusprige Röstaromen mit cremigem Feta und frischem Spinat. In nur 15 Minuten entsteht ein ausgewogenes, proteinreiches Gericht mit perfekter Balance aus Würze, Süße und Säure – ideal für ein schnelles, gesundes Abendessen.

**5**  
VORBEREITUNG**10**  
ZUBEREITUNG**2**  
PORTIONEN**Einfach**  
SCHWIERIGKEITSGRAD**285 kcal**  
PRO PORTION

### ● ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### BASIS

1 Dose Kichererbsen (240 g  
Abtropfgewicht)

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll Babyspinat (ca. 50 g)

#### PROTEIN & TOPPING

150 g Light Feta (oder fettreduzierter  
Hirtenkäse)100 g Skyr oder griechischer Joghurt  
(0,2–2 % Fett)

#### GEWÜRZE & FINISH

1 TL Olivenöl (nur leicht für die  
Pfanne)

1 TL Räucherpaprika

½ TL Kreuzkümmel

Salz &amp; Pfeffer

1 TL Honig oder Ahornsirup

1–2 TL Zitronensaft

2 EL Wasser

## • ZUBEREITUNG

- 1** Vorbereitung: Kichererbsen gründlich abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Optional trocken tupfen (wichtig für Röstaromen). Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken.
- 2** Pfanne erhitzen: Pfanne auf mittelhohe Hitze bringen und das Olivenöl hineingeben.
- 3** Kichererbsen knusprig rösten: Kichererbsen in die Pfanne geben und zunächst 1–2 Minuten nicht bewegen. Dann 5–6 Minuten rösten, bis sie leicht aufplatzen.
- 4** Aromen entwickeln: Hitze reduzieren. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten glasig braten. Räucherpaprika und Kreuzkümmel hinzufügen und kurz anrösten (ca. 30 Sekunden).
- 5** Glasur herstellen: Honig einrühren und kurz karamellisieren lassen. Mit Zitronensaft und Wasser ablöschen, alles gut vermengen.
- 6** Spinat unterheben: Pfanne vom Herd ziehen und Spinat unterheben.
- 7** Protein-Komponente hinzufügen: Skyr oder Joghurt direkt unter die warmen Kichererbsen rühren. Wichtig: Pfanne nicht mehr auf voller Hitze, sonst flockt er.
- 8** Feta toppen: Light Feta grob darüber bröseln.
- 9** Abschmecken & Servieren: Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

## • MAKROS PRO PORTION

**285**  
KALORIEN**22 g**  
PROTEIN**29 g**  
KOHLENHYDRATE**9 g**  
FETT**7 g**  
BALLASTSTOFFERezept online  
ansehen