

Schnelle Kichererbsen-Paprika-Pfanne mit Feta

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

300 g Rinderhackfleisch
200 g Kichererbsen (aus der Dose)
1 gelbe Paprika
1/2 Zucchini
1 rote Chili
1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Petersilie
200 g Feta
2 Esslöffel Pflanzenöl
2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Tomatenmark
200 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Der Hunger ist groß und die Lust zu kochen ist klein. Was ich in diesem Fall mache? Diese schnelle Kichererbsen-Pfanne mit orientalisches gewürztem Hackfleisch. Ich gebe zu, um das Zwiebelwürfeln, Kräuterhacken und Paprika- und Zucchini schneiden kommst du hier nicht drumherum. Aber die 10-Minuten-Schnippelarbeit ist fix erledigt und beschert dir ein unglaublich aromatisches Abendessen.

- 1 -

Zwiebel schälen und würfeln. Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Zucchini in Scheiben schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken.

- 2 -

Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten glasig braten. Rinderhackfleisch, Paprika, Zucchini und Chili dazugeben und 5 Minuten scharf anbraten. Mit Tomatenmark vermischen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Petersilie und Koriander hacken. Kichererbsen abgießen. Feta mit den Fingern grob zerkrümeln. Alle Zutaten in die Pfanne geben und 3 Minuten erhitzen.