

Kichererbsen-Ragout



Zutaten

für 4 Personen

100 g Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Gemüsebrühe-Pulver
200 g gekochte Kichererbsen
200 g passierte Tomaten
30 ml Pflanzenmilch
4 Zweige Petersilie
4 Zweige Koriander
¼ TL Pfeffer
1 Prise Zimt
30 ml Kokosmilch
Salz

Zubereitung

Die Zwiebel fein schneiden, 2–3 Minuten in einer Pfanne in Olivenöl dünsten und die Gemüsebrühe darüberstreuen. Abgetropfte Kichererbsen, passierte Tomaten und Pflanzenmilch dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Mit fein geschnittener Petersilie und Koriander, Pfeffer und einer Prise Zimt würzen. Zuletzt mit Kokosmilch verfeinern. Nach Bedarf salzen.