



## Kichererbsenpfanne

Ob als schnelles Mittagessen oder zum Abendbrot: Unsere Kichererbsenpfanne mit Aubergine ist ein echter Genuss. In Kombination mit Hirse und Feta light ist das Gericht sättigend und hat zugleich nicht zu viele Kalorien. Ein leckeres, vegetarisches Gericht, das mal wieder beweist: Es muss nicht immer Fleisch sein.

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Zutaten (für 3 Portionen)**

- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 80 g Hirse
- 400 g stückige Tomaten (1 Dose)
- 240 g gegarte Kichererbsen
- 100 g Feta, light (Feto)
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer
- Etwas Basilikum

**1** Die Zwiebel schälen, restliches Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und alles 5 Minuten lang anbraten.

**2** Das Gemüse mit der Brühe ablöschen und die Hirse dazugeben. Alles für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Tomaten und die Kichererbsen hinzugeben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen.

**3** Zum Schluss die Pfanne mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Auf dem Teller anrichten, den Feta darüber bröseln und mit Basilikum garnieren.

**Tipp:** Statt Hirse kann man auch Couscous in die Pfanne geben. Auch Quinoa passt sehr gut dazu – diesen sollte man jedoch vorgaren, da er 15 Minuten köcheln muss.

**Guten Appetit!**