

Kichererbsen-Spinat mit Zitrone und Dill

Zutaten: (für 4 Personen)

400g Kichererbsen

400g Blattspinat

1 gr. Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1/3 Tasse Olivenöl

Saft aus 2 Zitronen, Schale aus 1 Zitrone

1 Bund frischer Dill (optional 1 TL Maismehl)

1 TL Kümmel gemahlen

½ TL Paprika süß, oder scharf – je nach Geschmack

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 L Wasser, oder besser Gemüsebrühe



Zubereitung:

Kichererbsen am Tag vorher (ca. 8 Stunden) einweichen und dann sortieren.

Danach ca. 30-35 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit Spinat putzen und waschen, die Zwiebel und den Knoblauch hacken.

Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und erhitzen, dann die Kichererbsen zugeben und leicht anschmoren lassen.

Wasser oder Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Inhalt der Pfanne in den Topf geben.

Zitronenschale, Saft, Kümmel, Paprika zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spinat dazu geben und kurz aufkochen lassen.

Dann den gehackten Dill unterrühren und servieren.

