

Reis mit Kichererbsen



Für dieses Gericht erst einmal **Reis** nach Belieben kochen (Basmati, Naturreis,...)

Währenddessen eine kleine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten, außerdem **Paradeiser** (eine Hand voll Cocktailtomaten oder eine große gelbe Fleischtomate – was immer ihr zur Hand habt) schneiden, den Zwiebel hinzufügen und etwas eindicken lassen. Als Gewürz eignet sich eine **Currymischung oder Tandoorigewürz** (beides z.B. von Sonnentor) und natürlich Salz. Wenn die Gewürze drinnen sind, kommen auch schon die **Kichererbsen** (wir haben diesmal eine kleine Dose genommen) dazu und köcheln mit. Bevor Reis und Gemüse serviert werden, noch mit einem Becher Sojajoghurt verfeinern und FERTIG!

Share this: