



Low Carb

Kichererbsen-Hackpfanne mit Paprika

Mega lecker und sooo gesund

Kichererbsen-Hackpfanne mit Paprika

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Öl zum Anbraten
- 1 Paprika
- 1 Dose Kichererbsen (etwa 430 g)
- 400 g Hackfleisch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 - 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Koriander
- eventuell 100 g Feta oder etwas Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel, Paprika waschen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe kurz anbraten.

Das Hackfleisch zufügen und ebenfalls mit anbraten, bis es krümelig wird. Mit Salz, Pfeffer und den anderen Gewürzen nach Geschmack würzen.

Die Kichererbsen abschütten und in die Pfanne geben. Gemüsebrühe und Tomatenmark zufügen und alles gleichmäßig verrühren. Mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Den Feta klein schneiden und in die Hackpfanne. Wer keinen Feta möchte, kann diesen durch Parmesan ersetzen. Das schmeckt auch sehr lecker.

Eine detaillierte Beschreibung mit Bildern gibt es auf:

<https://www.bellasblog.de/moderne-rezepte/herzhaft/kichererbsen-hack-pfanne/>