



## Scharfe Gemüsepfanne mit gebratenen Kichererbsen

Mit diesem schnellen Abendessen bringen wir unseren Stoffwechsel mal so richtig auf Touren. Und das besondere Plus: Kichererbsen enthalten viel Eiweiß und Ballaststoffe – das sorgt dafür, dass die Hülsenfrüchte lange sattmachen. Zutaten für 4 Personen

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe oder grüne Paprika
- 2 Karotten
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleine rote Chilischote
- [3-4 EL Feuer&Flamme Würzmarinade](#)
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- [1-2 TL Gmias-Suppn](#)
- [Steinsalz](#)
- ca. 250g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 1 TL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Hanfsamen

Die Paprika in feine, 5 cm lange Streifen schneiden. Karotten und Kohlrabi schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Frühlingszwiebel in grobe Stücke schneiden. Die Würzmarinade in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Kichererbsen abtropfen lassen, zugeben und unter Rühren gut 5 Minuten bei starker Hitze knusprig braten und dann aus der Pfanne nehmen. Das Gemüse, die Chilischote und den Knoblauch im verbleibenden Öl etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben, mit Honig beträufeln und in 2 Minuten leicht karamellisieren lassen. Mit Steinsalz und Zitronensaft abschmecken. Wer es flüssiger mag, gibt einfach ein wenig Gemüsebrühe oder Weißwein dazu. Zum Schluß die Kichererbsen untermischen, auf Teller oder Schalen verteilen und mit den Hanfsamen bestreuen.