



Orientalische Gemüsepfanne

Ras el Hanout

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 min

Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten:

240g Kichererbsen (Dose)

frischer Koriander

300g Tomatenwürfel

Salz

100g Cherrytomaten

Gewürzmischung

halbiert

"Ras el Hanout"

3 EL Olivenöl

Knoblauch

1 rote Zwiebel

Kreuzkümmel

1 gelbe Paprika

Kurkuma

1 kleine Melanzani

Zimt gemahlen

1 kleine Zucchini

Sesam weiß geschält

1 Karotte

1 gelbe Rübe

VEGAN



**BARMHERZIGE
BRÜDER**
Krankenhaus Wien

Zubereitung

1. **Karotte, gelbe Rübe, Zucchini, Paprika & Melanzani** in grobe Stücke schneiden & mit den **Zwiebeln** in Olivenöl anschwitzen
2. **Kichererbsen & Gewürze** zugeben & mit den **Tomatenwürfeln & Kokosmilch** aufgießen
3. Ein paar Minuten **leicht köcheln** lassen
4. Mit **Cherrymaten, Koriander und Sesam** vollenden und bei Bedarf nachwürzen

Schmecken lassen!

