

Orientalische Gemüsepfanne

Ras el Hanout

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 min

Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten:

240g Kichererbsen (Dose)

300g Tomatenwürfel

100g Cherrytomaten
halbiert

3 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel

1 gelbe Paprika

1 kleine Melanzani

1 kleine Zucchini

1 Karotte

1 gelbe Rübe

frischer Koriander

Salz

Gewürzmischung
"Ras el Hanout"

Knoblauch

Kreuzkümmel

Kurkuma

Zimt gemahlen

Sesam weiß geschält

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 **Cherrytomaten, Koriander** und **Sesam** vollenden und bei Bedarf nachwürzen

Schmecken lassen!

