

# Quinoa Spinat Pfanne mit Kichererbsen



## Zutaten:

- 100 g Quinoa
- 1 Dose Kichererbsen
- 250 g Cherrytomaten
- 1 EL Rapsöl
- 15 g Hefeflocken
- 125 g Feta
- 1 Zwiebel
- 100 ml Kochsahne
- 500 g Blattspinat



## Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Paprika, Ingwer, Ras el hanout



3 Portionen



25 Minuten

## Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebel schälen und würfeln. Cherrytomaten halbieren, Spinat waschen und grob kleinschneiden. Kichererbsen unter laufend Wasser abspülen, bis keine Bläschen mehr zu sehen sind.
3. Zwiebel in Rapsöl anbraten. Nach 3 Minuten Kichererbsen, Spinat und Tomaten dazu geben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist mit etwas Kochsahne ablöschen und würzen.
4. Mit Quinoa servieren und mit Feta und Hefeflocken toppen.

## Tipps:

TK-Spinat ist einfacher in der Handhabung. Je nach Jahreszeit kann dieser praktisch sein.

Um die Cherrytomaten leichter zu halbieren diese zwischen 2 Teller klemmen und mit dem Messer durch die Lücke schneiden.

Quinoa ist ein protein- und ballaststoffreiches Pseudogetreide und hält lange satt.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

# Quinoa Spinat Pfanne mit Kichererbsen



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| Energie (kcal)                                 | 447,8 kcal      |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 20,2 g<br>7,9 g |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 41,5 g<br>5,5 g |
| Protein                                        | 23 g            |
| Ballaststoffe                                  | 10,7 g          |

