

VEGANE MANGOGLD-KICHERERBSEN-PFANNE



Zutaten für 2 Portionen:

150 Vollkornreis
750g Mangold
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g gegarte Kichererbsen
3 EL Sojasoße
Pfeffer, Salz, Curry
Gemüsebrühe
Olivenöl
Kokosfett
2-3 EL Sesam

Zubereitung:

Bei dem gewaschenen Mangold die Stiele von dem Blättern entfernen. Die Stiele fein würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Die Stiele in ca. 150ml Gemüsebrühe garen und anschließend die Mangoldblätter hinzugeben.

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Kokosfett und Olivenöl goldbraun andünsten.

Die Kichererbsen dazugeben, leicht anbraten, dabei ständig umrühren. Mit der Sojasoße und der Gemüsebrühe vom Mangold die Kichererbsen ablöschen.

Anschließend den Mangold und den vorher gekochten Vollkornreis untermengen. Jetzt nur noch mit Pfeffer und Curry würzen und den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.