



Zucchini mit Kichererbsen

Zutaten für 2 Personen:

*3 mittelgroße Zucchini, 1 Dose Kichererbsen 220 g Abtropfgewicht, 1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Petersilie gehackt, 1/4 TL Cayennepfeffer,
1/2 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer*

Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und portionsweise in der Pfanne in Öl ca. 5 min goldbraun braten.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe kleinhacken oder pressen und mit den Kichererbsen zu den Zucchini-scheiben in die Pfanne geben. Gewürze dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.

Gehackte Petersilie unterrühren und mit gerösteten Sonnenblumenkerne servieren.

Tip:

Pur, mit Reis oder Quinoa genießen.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten