

Bunte Gemüsepfanne



HAUPTSPEISE



TIPP

Dazu passen sowohl
Reis als auch frisches
Brot.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g BIO SONNE Kichererbsen
(getrocknet) **oder**
500 g ERNTEKRONE Kidneybohnen
(Konserve)
1 ERNTEKRONE Zwiebel
1 EL BELLUCCINO Olivenöl
1 TL VILLA GUSTO Tomatenmark
1 Dose ERNTEKRONE Champignons
1 Dose ERNTEKRONE Mais
1 Dose ERNTEKRONE Brechbohnen
1 Prise Salz
1 Prise COOK! Pfeffer
1 Prise COOK! Rosmarin
200 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
1 Becher LANDFEIN Schmand

ZUBEREITUNG:

1. Zur Vorbereitung die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem, ungesalzenem Wasser für eine halbe Stunde bei mittlerer Temperatur weich kochen und erneut abgießen.
3. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen.
4. Dann die Kichererbsen oder Kidneybohnen hinzufügen und für fünf Minuten mit den Zwiebeln und Tomatenmark anrösten.

5. In der Zwischenzeit die Gemüsekonserven abtropfen lassen und alle Gemüsesorten hinzugeben.
6. Alles mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen.
7. Die Gemüsepfanne mit Schmand verfeinern, abschmecken und servieren.

