

Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Daniel**,
geboren im sonnigen
Spanien und Diätassistent im
Versorgungszentrum 1.
Ich möchte euch heute ein
weiteres meiner Lieblings-
gerichte vorstellen.

Spanische „PISTO“ mit Kichererbsen

ist ein Mix aus gut
gewürztem Gemüse,
welches man warm oder
auch kalt genießen kann.

Ich wünsche euch
einen Guten Appetit!



Spanische „Pisto“ mit Kichererbsen von Daniel

für 4 Portionen



4 - 5 mittelgr.
Zwiebeln



4 - 5
Knoblauchzehen



2 - 3 rote
Paprika



2 mittelgr.
Auberginen



800g frische
Tomaten



2 gr. Dosen
Kichererbsen



1 Tube
Tomatenmark



4 EBL
Olivenöl



Pfeffer & Salz



2 EBL
Zucker



2 - 3 EBL
Oregano



2 - 3 EBL
Thymian



2 - 3 EBL
Ras el Hanout



2 EBL
Paprikapulver

- 1 Zwiebeln & Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Paprika, Auberginen & Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 3 Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln & Knoblauch darin glasig anbraten. Nun Paprikawürfel & Auberginen hinzugeben und für ca. 10 Minuten anbraten bis alles weich und goldbraun ist.
- 4 Jetzt das Tomatenmark hinzufügen und leicht anrösten. Als nächstes folgen Tomatenstücke, Thymian & Oregano. Alles zusammen für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 5 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit Ras el Hanout, Paprikapulver, Pfeffer & Salz gut vermengen und in einer Pfanne oder im Ofen bei 180°C 10 Minuten garen.
- 6 Mit Reis oder Fladenbrot servieren.
Wer mag kann die „Pisto“ gern noch mit frisch gehacktem Koriander oder Minze bestreuen.

Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
915	219	13g	2g	18g	10g	5g	2g