

TU Clausthal

Kichererbsen-Hack Pfanne

| *Zubereitungszeit: ca. 20 min* |



Zutaten (2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 2EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Dose Kichererbsen
- 600gr Rinderhack
- 200gr Feta
- frische Petersilie

Gewürze:

- Salz & Pfeffer
- Chili
- 2TL Kreuzkümmel



27% Protein



65% Fett



8% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Zuerst Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch hacken und die Paprika in streifen schneiden. Danach das Hack in einer Pfanne mit Öl und den Gewürzen krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Paprika hinzugeben und kurz mit anbraten. Anschließend 3EL Tomatenmark hinzugeben, mit Wasser ablöschen und die Kichererbsen untermengen das ganze ca. 5 Min köcheln lassen. Zum Schluss mit Petersilie und zerbröselten Feta garnieren.