



## Kichererbsenpfanne mit Zucchini & Pilzen



figur<sup>o</sup>scout

### ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini halbieren und in kleine Scheiben schneiden.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb füllen, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und zu Würfeln schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel 1 Minute anbraten. Die Champignonscheiben dazugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Die Zucchinis mit den Kichererbsen, der Gemüsebrühe, Sojasauce und dem Honig vermengen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili würzen. Das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen bis die gewünschte Bissfestigkeit der Zucchinis erreicht ist.
5. Zum Schluss das Gericht mit frischer Petersilie garniert servieren.

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

200 g Kichererbsen, Dose
150 g Zucchini
150 g Champignons
0,5 Zwiebel
1 TL Öl
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Sojasauce
1 TL Honig
1 TL Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer
Chili
Curry



412  
Kalorien



45g  
Kohlenhydrate



22g  
Eiweiß



11g  
Fett



17g  
Ballaststoffe