

Ausgewogene vegane Rezepte

## Kichererbsen-Peperoni-Ragout mit Quinoa



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	501 kcal	
Eiweiss	21 g	17%
Kohlenhydrate	77 g	61%
Fett	12 g	22%

Ausgewogene vegane Rezepte

## Kichererbsen-Peperoni-Ragout mit Quinoa

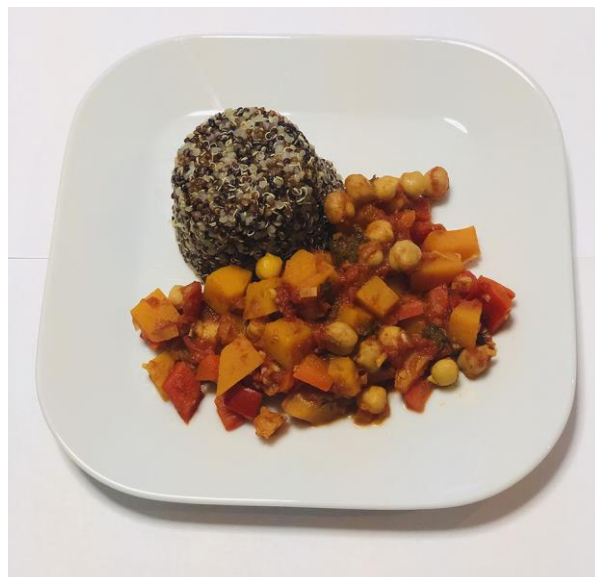
Für 4 Portionen

### Zutaten

2	Peperoni
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
2 EL	Currypulver
1 TL	Zimt
1 TL	Paprikapulver
1 dl	Gemüsebouillon
800 g	Tomaten gehackt (Dose)
500 g	Kürbis (gerüstet)
1 Bund	Petersilie
~600 g	Kichererbsen (aus der Dose / gekocht) oder gekochte Kichererbsen (ca. 240 g trocken)

Salz  
Pfeffer

200 g Quinoa (roh, ungekocht)



### Zubereitung

Peperoni in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Alles in Öl ca. 2 Min andünsten. Dann Gewürze (Curry, Zimt, Paprika) mit andünsten. Gemüsebouillon hinzufügen und ein paar Minuten kochen lassen. Die Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis würfeln und hinzufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Petersilie klein hacken. Zusammen mit den Kichererbsen hinzufügen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken.

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und zusammen servieren.