

BUNTE KICHERERBSEN-PFANNE MIT SCHNITZELSTREIFEN

BUNTE KICHERERBSEN-PFANNE MIT SCHNITZELSTREIFEN

Ich setze jetzt schon zum dritten Mal dazu an dieses Rezept zu schreiben, aber das Einzige was mir einfällt ist immer wieder der Hase Paul aus dem Bilderbuch* vom kleinen Mann - der denkt nämlich nach, gaaaaanz lange... und nimmt dann dreimal Porreestange. Ich nehme auch Porree, aber als Gemüse für meine bunte Kichererbsen-Pfanne mit Schnitzelstreifen. Die ist wirklich voll mit buntem Gemüse, denn neben Porree und Kichererbsen haben auch Champignons, Brokkoli und Paprika ihren Weg in die Pfanne gefunden. Ein Spritzer Sojasauce rundet das Ganze ab und schon steht ein leckeres Abendessen auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

200g Schweineschnitzel

2 TL Rapsöl

Pfeffer & Salz

1 rote Zwiebel

150g Champignons

1 rote Paprika

100g Brokkoli

1/2 Porreestange

240g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

2 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG:

1 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schweineschnitzel in Streifen schneiden und rundum scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen, die Temperatur reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und die Schnitzelstreifen noch 2-3 Minuten weiter braten. Das Fleisch auf einem extra Teller beiseite stellen.

Den zweiten Löffel Öl in die Pfanne geben. Die Pilze in dünne Scheiben, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Pilze anbraten bis sie deutlich Farbe bekommen. Dann die Zwiebel dazu geben.

Die Paprika in vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, die Porreestange dünn aufschneiden, den Brokkoli in Röschen zupfen und die Kichererbsen unter fließendem Wasser gründlich waschen. Alles zusammen zu Zwiebel und Pilzen in die Pfanne geben. Kurz scharf anbraten und mit einer Tasse Wasser ablöschen. Den Deckel auflegen und alles 3-4 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen, dann den Deckel abnehmen und weiter köcheln bis die Flüssigkeit verkocht ist. Das Fleisch zurück zum Gemüse geben.



Mit Pfeffer, Salz und Sojasauce abschmecken.



© katha-kocht!

Essen ist fertig!

