



Würzige Harissa-Kichererbsen-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 1 ½ Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Mangoldblätter
- 150 g Kirschtomaten
- 400 g Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Harissapaste
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Apfelessig
- 150 g Joghurt
- 1 EL Wasser

Zubereitung

- Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken. Mangold waschen, trocken schütteln, die Stiele abtrennen und fein schneiden. Mangoldblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Zwiebel und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten anbraten. Knoblauch und Kichererbsen zugeben und 1 Minute mitbraten.
- Tomatenmark und Harissapaste einrühren, 30 Sekunden anschwitzen. Dann Tomaten, Wasser und Agavendicksaft zugeben und für ca. 2 Minuten weiterbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen (Umluft: 175°C) etwa 30 Minuten backen.
- Mangoldblätter und Apfelessig zugeben, dann 2 EL Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 2-4 Minuten dünsten, bis die Blätter weich und zusammengefallen sind.
- Die Harissa-Kichererbsen-Pfanne mit Joghurt und den übrigen Tomaten in tiefen Tellern servieren.