Kichererbsen-Spinat-Pfanne

Mit Tomaten und ungesüßtem Sojajoghurt

4 PORTIONEN GRUNDGERICHT **CA. 30 MINUTEN** **VEGAN**



Zutaten

480 g gegarte Kichererbsen (Abtropfgewicht)
150 g Zwiebeln, geviertelt
2 Knoblauchzehen, geschält
30 ml Olivenöl
30 g Tomatenmark
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Prise Zimt
1/2 TL Salz, nach Bedarf mehr
1/4 TL schwarzer Pfeffer
400 g gehackte Tomaten
50 ml Wasser
400 g frischer Blattspinat
200 g ungesüßter Sojajoghurt natur

Optional: separat gekochter Reis. Auf dem Foto ist das Gericht mit Reis angerichtet; dieser gehört nicht zu den Mengen des Grundrezepts.

Nach Zora Klipp / NDR / Die Ernährungs-Docs, für den Cookit angepasst von Anke Schigulla-Opitz. Originalfoto, Umfeld KI-bearbeitet.

Tipp – Tomaten ersetzen: Statt 400 g gehackter Tomaten 400 g pürierte, geröstete rote Paprika ohne Haut verwenden (aus dem Glas gut abtropfen lassen). Die 30 g Tomatenmark durch 30 g mildes Paprikamark ersetzen. Ohne Nachtschattengewächse: 400 g gegarten, pürierten Kürbis verwenden, Tomatenmark und Paprikapulver weglassen und bei Bedarf etwas Wasser zugeben.

Die vollständige Zubereitung steht auf Seite 2.

1. Vorbereiten

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Spinat gründlich waschen, grobe Stiele entfernen und abtropfen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern

Universalmesser einsetzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben. Deckel schließen und Messbecher einsetzen.

10 Sekunden | Stufe 14 | ohne Heizen

3. Zwiebeln dünsten

Mit dem Spatel nach unten schieben. Universalmesser entnehmen und 3D-Rührer einsetzen. Olivenöl zugeben. Deckel schließen, Messbecher entnehmen.

4 Minuten | 120 °C | Stufe 2

4. Tomatenmark und Gewürze mitdünsten

Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zimt, Salz und Pfeffer zugeben. Deckel ohne Messbecher schließen.

1 Minute | 120 °C | Stufe 2

5. Tomatenbasis garen

Kichererbsen, gehackte Tomaten und Wasser zugeben. Deckel schließen und Messbecher einsetzen.

8 Minuten | 100 °C | Stufe 1

6. Spinat portionsweise unterheben

Etwa 100 g Spinat zugeben, bei Bedarf weniger. Deckel mit Messbecher schließen und kurz unterrühren. Gerät stoppen, Deckel öffnen und den Spinat mit dem Spatel nach unten verteilen. Bei Bedarf weitere kurze Rührphasen wiederholen. Den Spinat bei 100 °C zusammenfallen lassen, bevor die nächste Portion zugegeben wird. So fortfahren, bis der gesamte Spinat untergehoben ist. Die maximale Füllmarke einhalten.

Je Rührphase etwa 4 Sekunden | 100 °C | Stufe 5

7. Fertig garen

Wenn der gesamte Spinat im Topf ist, Deckel mit Messbecher schließen. Anschließend prüfen: Der Spinat soll zusammengefallen und das Gericht durchgehend heiß sein. Falls nötig, die Garzeit verlängern.

2 Minuten | 100 °C | Stufe 1

8. Servieren

3D-Rührer entnehmen und abschmecken. Auf vier Teller verteilen und mit je 50 g Sojajoghurt servieren. Reis nach Wunsch separat nach Packungsangabe kochen und als Beilage dazugeben.

Einordnung für die antientzündliche Küche

Das Gericht passt gut zu einer antientzündlich ausgerichteten, pflanzenbetonten Ernährung: Es verbindet Hülsenfrüchte, viel Gemüse und Olivenöl. Der NDR führt das zugrunde liegende Originalrezept unter anderem bei Rheuma und Diabetes auf. Entscheidend ist das gesamte Ernährungsmuster; einem einzelnen Gericht lässt sich keine garantierte entzündungshemmende Wirkung zuschreiben.

Quelle: Originalrezept beim NDR. Eigene Cookit-Anpassung; Zeiten und kurze Rührphasen nach Konsistenz und Füllmenge anpassen.