

Feuriges Gemüse mit roten Linsen!

4 Portionen

400g Kichererbsen
300g Brokkoli
1 Zwiebel
250g Paprika etwas Petersilie
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Chilis gemahlen
80g Erdnüsse
120g rote Linsen
160g Vollmilchjoghurt
Salz, Pfeffer

Kichererbsen 8-10 Stunden einweichen, dann 1,5 – 2 Stunden in einem Topf mit Wasser bissfest garen.

Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen, mit einem Messer halbieren und trocken tupfen.

Die Zwiebel halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdnüsse klein hacken.

Die roten Linsen mit 150 ml Wasser in einem Topf zum kochen bringen. Bei schwacher Hitze in rund 15 Minuten weich, aber noch leicht bissfest garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Kichererbsen bei schwacher Hitze 4 Minuten garen. Brokkoli dazugeben und weitere 4 Minuten garen, gelegentlich umrühren. Dann die Zwiebeln 2 Minuten mit garen. Schließlich die Paprika zugeben und das Gemüse unter Rühren noch 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Die roten Linsen und die Gewürze unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf zwei Teller verteilen, den Joghurt darüber oder daneben geben und alles mit den Erdnüssen bestreuen.