

Reis mit Kichererbsen

Quickfacts

Aktive Zeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

Nährwert: 520 KCAL pro Person

Zutaten für 4 Personen

320 g	Langkornreis
250 g	Kichererbsen aus der Dose
1 TL	Paprika
½ TL	Chiliflocken
3 EL	Olivenöl
1 EL	Pinienkerne
2 EL	Rosinen
1 EL	Honig
½ Bund	Koriander
180 g	Joghurt nature
etwas	Salz

Zubereitung

- 1) Reis in Salzwasser circa 20 Minuten bissfest garen. Gut abgiessen und abtropfen lassen.
- 2) In der Zwischenzeit Kichererbsen abgiessen und kalt abspülen.
- 3) Paprika und Chiliflocken in Öl andünsten lassen. Kichererbsen, Pinienkerne und Rosinen dazugeben und bei geringer Hitze ungefähr 5 Minuten dünsten lassen. Dann mit Honig und Salz abschmecken.
- 4) Koriander hacken und mit Joghurt und dem restlichen Öl mischen.
- 5) Reis und die Kichererbsen anrichten und mit Joghurt servieren.