



/Inhalt

Kichererbsen

Tomatensauce

Zwiebeln-Würfel

Gewürzpaste-Harissa

Paprika-Würfel bunt

Joghurt Natur mild 3,8%

Zubereitung

Schritt für Schritt



Tunesisches Kichererbsenragout



- 1 Die Paprika-Würfel in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl scharf anbraten, anschließend die Zwiebeln hinzufügen und Farbe nehmen lassen
- 2 Etwas Harissa-Gewürzpaste und die Kichererbsen hinzugeben, mit dem Gemüse vermengen und kurz anbraten
- 3 Die Tomatensauce hinzufügen und bei leichter Hitze köcheln lassen
- 4 Den Naturjoghurt mit etwas Harissa-Gewürzpaste vermengen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken

1 Anrichten

Das Kichererbsenragout in einem tiefen Teller anrichten und den abgeschmeckten Joghurt als Topping drauf geben und genießen

