



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Blumenkohl-Kokos-Pfanne mit Kichererbsen

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt Handy abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine Pfeffermühle, eine Pfanne sowie ein Messer und ein Schneidebrett bereit. Und in ca. 20 min gibt's schon lecker Essen!

Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. **Blumenkohl** waschen und in kleine Röschen teilen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf mittelhoher Hitze Zwiebeln ca. 2-3 Min glasig dünsten. Die Blumenkohlröschen dazugeben und weitere 2-3 Min mitbraten. Das Ganze mit **Brühe** ablöschen (1P: 150ml/300ml) und aufkochen. Kichererbsen abseien. Die **Kokoscreme** und die **Kichererbsen** mit einrühren und die Flüssigkeit stark einkochen lassen, bis die gewünschte Sämigkeit entsteht. Dabei öfters rühren. Jetzt vorsichtig salzen und pfeffern. Währenddessen **Peperoni** sowie **Petersilie** waschen. Peperoni längs halbieren, entkernen und klein hacken. Wer es scharf mag, lässt die Kerne drin. Petersilie trocken schütteln und samt Stiehl klein hacken.

Blumenkohl-Kokos-Kichererbsen-Mischung auf einen tiefen Teller geben und mit Peperoni sowie Petersilie bestreut servieren.. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Eine [Review](#) auf [facebook.com/chriskochtuete](https://www.facebook.com/chriskochtuete) wäre toll oder schreib an hallo@chriskochtuete.de. Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.