

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Marias Kichererbsen-Gröstl

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Kichererbsen roh, über Nacht eingeweicht **oder**
1 Glas/Dose Kichererbsen (215 g Abtropfgewicht)
- 2 Knoblauchzehen klein gehackt
- 300 g Gemüse nach Wahl (z. B. Lauch, Zucchini, Brechbohnen, Erbsen, frisch oder TK)
- 100 g Cocktailtomaten
- Butterschmalz zum Braten
- 2 EL BIO-Tomatenmark
- 2 EL BIO-Sojasauce (ohne Zucker!)
- Kräutersalz
- 2 BIO-Eier

Zubereitung:

Die eingeweichten Kichererbsen im Einweichwasser mit einer Prise Salz ca. 20 Min. gar köcheln und abseihen. Alternativ die Kichererbsen aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Lauch in feine Ringe, Zucchini in Stifte, Brechbohnen in Stücke schneiden.
Die Cocktailtomaten halbieren.

In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen. Knoblauch darin anschwitzen, dann das Gemüse zugeben und die Kichererbsen und alles bei guter Hitze 10 Minuten braten. Dabei nur gelegentlich umrühren, damit das Gemüse angeröstet wird („Gröstl“) und damit sein gutes Röstaroma bekommt. Zum Schluss das Tomatenmark gründlich unterrühren und schließlich mit der Sojasauce ablöschen. Mit Kräutersalz würzen. Die halbierten Cocktailtomaten zugeben und nur kurz in der Pfanne warm werden lassen.

Jetzt in einer zweiten Pfanne 2 Spiegeleier braten.

Das „Gröstl“ auf 2 Teller verteilen, je 1 Spiegelei darauf geben und sofort servieren.

