

Tahini-Zitronensoße mit Kichererbsen

Dauer: 30 Minuten

Portionen: 6



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

230 g Tahin	200 g Kichererbsen
100 ml Orangensaft	
100 ml Zironensaft	
100 ml Gemüsebrühe	
3 Zwiebeln	
2 EL Rapsöl	
½ TL Zimt	
Salz und Pfeffer zum abschmecken	
Schale einer Zitrone	



Tahini ist nicht nur eine nährstoffreiche Zutat, sondern auch ein vielseitiger Lebensmittel, das zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Hier sind einige der Hauptvorteile von Tahini: Proteinreich, Ballaststoffreich und enthält Antioxidantien.



Zubereitung:

1. Tahin, Orangensaft, Zitronensaft, Gemüsebrühe in einen passenden Topf geben.
2. Die Zitrone waschen und die Schale mit einer Küchenreibe auf der feinen Seite reiben.
3. Die Schale zu wie den Zimt mit in den Topf geben und gut verrühren.
4. Den Topf mit der Soße auf kleinster Flamme für 15 min köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
5. Die Zwiebeln waschen und schälen und halbieren, dann in nicht allzu dicke Spalten schneiden.
6. Eine Pfanne mit dem Rapsöl auf den Herd stellen und die Zwiebeln anbraten und mit zur Soße geben.
7. Wenn die Kichererbsen aus der Dose kommen, gut abspülen und mit in die Soße geben.
8. Die Soße noch mal mit allen Zutaten gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.