

## Eintopf aus Kichererbsen, Champignons und Spinat - 4 Portionen

\*\* Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem\*deiner Ernährungsberater\*in oder einem\*einer Gastroenterolog\*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



### Zutaten

- 15 Champignons, halbiert
- 1 kleine Zwiebel, klein gehackt
- 2 Tassen\* Passata (Tomatenpüree) oder 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
- 2 Tassen gekochte Kichererbsen (auch TK-Ware)
- 1 Tasse Wasser
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
- 1 Tasse Babyspinat
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

\*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

### Zubereitung

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin glasig werden lassen. Füge Knoblauch und Champignons hinzu, brate die Champignons ca. 3 Minuten scharf an. Kichererbsen, Wasser, Tomaten und Ahornsirup hinzugeben, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten einkochen, bevor du den frischen Spinat hinzufügst und noch eine weitere Minute kochst. Lass dir den Eintopf schmecken!



### Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Tofu ist eine prima Quelle für fettarmes Protein und kann locker Fleisch in deinen Gerichten ersetzen. Wenn du bislang Kirschtomaten vermieden hast, traue dich an diese schmackhaften Ofentomaten heran, sie sind weich und bekömmlich.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem\*deiner Ernährungsberater\*in oder einem\*einer auf CED spezialisierten Diätassistent\*in zu besprechen.