



# Reispfanne mit Brokkoli



## Zutaten

- › 150 g Reis
- › 400 g frischer Brokkoli
- › Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht 240 g)
- › 1 Zwiebel
- › 2 1/2 EL Frischkäse
- › 2 EL Gemüsebrühenpulver
- › 1 EL Sonnenblumenöl
- › 75 ml Wasser
- › 2 EL gehackte frische Petersilie
- › Salz & Pfeffer

Für den Reis, Wasser in einem Topf zum kochen bringen und mit 1 EL Gemüsebrühenpulver würzen. Den Reis darin weich garen und anschließend abschütten.

Den Brokkoli in köchelndem Salzwasser bissfest garen und anschließend in Röschen teilen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Zwiebel glasig dünsten.

Die Kichererbsen abschütten und das Kichererbsenwasser auffangen. (Dies kann noch für ein leckeres Schokomouss genutzt werden)

Die Kichererbsen in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Alles würzen mit Salz, Pfeffer und dem Gemüsebrühenpulver und ablöschen mit dem Wasser. Nun noch den Frischkäse vorsichtig mit unterrühren, sodass eine feine cremige Soße entsteht.

Die Petersilie fein hacken.

Jetzt die Brokkoli Röschen und den Reis unterrühren und alles noch mit gehackter Petersilie bestreuen.

