

Bintu Cham Web TV

„Fit & Vital mit Bintu Cham“ Folge 1



Zu Gast in meiner Sendung.
Christofer Horn von der Lounge & Fitbar by C.M.H.
MeridianSpa & Fitness Hamburg-Wandsbek



Rezept zur Sendung: Kichererbsen-Bohnen-Gemüsepfanne.

Zutaten (für 2 Personen)

- * 100 g Kichererbsen
- * 100 g weiße Bohnen
- * 1 Zwiebel
- * 200 g Feta
- * 1/2 Zucchini
- * 10 Cherry-Tomaten
- * 3 EL Rapsöl
- * Meersalz & Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen & weiße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen (keine Dosen / Gläser verwenden). Zwiebel, Zucchini und Feta in kleine Würfel schneiden und die Cherrytomaten halbieren.

Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen und anschließend Cherry-Tomaten, Zucchini, Kichererbsen & Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme garen lassen. Feta nach ca. 5 Minuten hinzufügen und in der Pfanne verteilen.