






Der Mix aus frischem Gemüse und Konserven aus dem Vorrats-schrank macht gleich doppelt satt. Geschmack und Nährwert lassen keine Wünsche offen.

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 Spitzkohl/Weißkohl (800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 TL Curry
- 1 Glas Kichererbsen (ca. 220 g netto)
- 1 Dose stückige Tomaten (ca. 440 g)
- 1 Dose Kokosmilch (ca. 400 ml)
- Pfeffer

## Auf einen Blick

-  **Warme Hauptmahlzeit**
-  **Zeit: 40 Minuten**  
**Mit Kind: 40 Minuten**
-  **Allergene: keine**

## So geht's

1. Spitzkohl waschen, putzen und der Länge nach vierteln, den Strunk heraus schneiden und den Kohl in 1–2 cm große Streifen schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.
3. Alle Zutaten in eine große Pfanne geben (Kichererbsen mit Kichererbsenwasser), unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 25 Minuten garen.
4. Gegebenenfalls abschmecken.