# Brokkoli-Kichererbsen-Pfanne mit Tahini

Leicht orientalisch angehaucht, cremig durch Tahini und knackig durch Brokkoli – ein echtes Powergericht voller pflanzlichem Eiweiss. Für kräftige Röstaromen braucht die Pfanne wirklich Hitze. Zutaten lieber portionsweise anbraten, damit sie Farbe bekommen und nicht im eigenen Saft weichdünsten. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Für zusätzliche Frische passt die Tahini-Sauce am besten erst direkt vor dem Servieren zur Pfanne. So bleiben Brokkoli und Kichererbsen klar in der Textur und die Sauce behält ihre cremige Konsistenz.

**4–6 Portionen | 35 Min. | 22 g Protein | 100% vegan**

## Zutaten

- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

## Zubereitung

01 Zwiebel, Knoblauch anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

02 Brokkoli & Karotten in kleine Stücke schneiden, dazugeben.

03 Kichererbsen zufügen, würzen.

04 Tahini + Zitronensaft als cremiges Dressing einrühren.