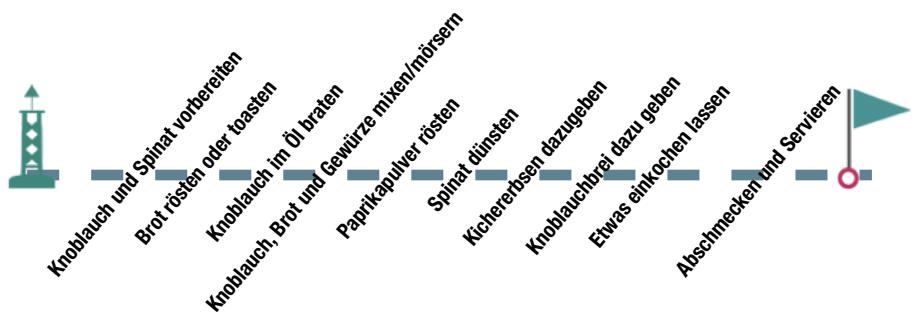


# Kichererbsen mit Spinat, vegane Tapa



**Streichenzeit: 25 Minuten**

**Das Rezept „Espinacas con Garbanzos“**, Kichererbsen mit Spinat ist ein veganes Gericht mit langer Tradition. Die traditionelle Tapa wird in und um Sevilla in den Wintermonaten und in der Fastenzeit gegessen.

**Die Vorbereitung:** Knoblauchzehen pellen und halbieren. Falls notwendig, Blattspinat waschen, putzen und abtrocknen. Brot toasten und grob würfeln. Alternativ Brotwürfel in einer Pfanne anrösten.

**Zubereitung:** Olivenöl in einem Topf auf mittlere Hitze aufheizen. Die Knoblauchzehen hinzufügen und golden anbraten. Bitte nicht braun werden lassen, Knoblauch wird schnell bitter. Herausnehmen, Topf vom Feuer ziehen, Knoblauchöl aufbewahren.

Die Knoblauchzehen mit dem Röstbrot, Cumin, Salz, Sherry Essig und etwas Wasser in einen Mixbecher füllen und zu einem Brei mixen. Traditionell kann dies auch in einem Mörser erfolgen. In diesem Fall die Zutaten erst mörsern und das Wasser zum Schluss untermischen.

Danach den Topf mit dem Knoblauchöl wieder auf den Herd stellen (milde Hitze). Paprikapulver hinzufügen und leicht anrösten. Danach die Spinatblätter im Knoblauchöl dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Die abgetropften Kichererbsen und den Knoblauchbrei hinzufügen. Alles zusammen bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Heiß servieren, am besten mit Weißwein, Brot & Oliven und in den traditionellen spanischen Tapa-Tonschalen.

**Tipp:** Wer mag, kann zusätzlich geschälte, blanchierte Mandeln im Mörser oder Mixer zerkleinern. Durch den Mandelbrei wird die Sauce cremiger. Manche spanische Köche braten zusätzlich eine kleine Zwiebel mit dem Spinat an und geben einen Schuss Tomatenpüree dazu.

**Werkzeuge:** Messer, Brett, Pfanne, Mixer oder Mörser

## Zutaten für zwei Raciones

1 Schale Babyspinat 100 g – 200 g  
1 kleine Dose Kichererbsen  
(265 g Abtropfgewicht)  
3 – 6 Knoblauchzehen (je nach Größe)  
2 Scheiben Weißbrot (altbacken ist ok)  
1/2 TL Cumin  
1 TL Pimentón de la Vera (dulce oder picante) oder Paprikapulver geräuchert  
3 – 4 EL Olivenöl extra vergine  
1 Tasse Wasser  
1 – 2 EL Sherry Essig (alternativ Zitronensaft)  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

## Optionale Zutaten:

1 - 2 EL geschälte, blanchierte Mandeln, Prise Cayenne Pfeffer, 1 kleine Zwiebel, 100 ml Tomaten-Passata



[mehr Info hier](#)

