Rezept

Kichererbsen-Pasta-Eintopf

Ein Rezept von Kichererbsen-Pasta-Eintopf, am 12.10.2024

Zutaten

1	Knoblauchzehe
1	Möhre
3 EL	Olivenöl
½ TL	geräuchertes Chilipulver
	Pfeffer
1 Dose	Kichererbsen (400 g)
2 Stangen	Staudensellerie
1	Bio-Zitrone
2 Dosen	stückige Tomaten (800 g)
	Salz
400 g	Spirelli (z. B. Dinkel-Spirelli)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 11 g F, 16 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Knoblauch schälen. Staudensellerie putzen, waschen und bei Bedarf entfädeln. Möhre putzen, schälen. Alle Zutaten fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale breit abziehen.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Sellerie und Möhre darin ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten und Chilipulver unterrühren, alles salzen und pfeffern und einmal kurz aufkochen. Die Zitronenschale einlegen. Die Gemüsemischung abgedeckt bei geringer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in sprudelndem Salzwasser al dente garen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen. 2 EL davon pürieren und mit dem Rest unter den Gemüse-Mix rühren. Zitronenschale entfernen. Die fertig gegarten Nudeln aus dem Kochwasser zum Gemüse geben. Bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Eintopf auf Teller verteilen und servieren.