

Rezept

# Kichererbsen-Spirelli mit Arrabiata

Ein Rezept von Kichererbsen-Spirelli mit Arrabiata, am 19.01.2025

## Zutaten

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>1</b> kleine Zwiebel (ca. 60 g)                         | <b>2</b> Knoblauchzehen            |
| <b>2</b> getrocknete kleine Chilischoten                   | <b>35 g</b> Olivenöl (3 1/2 EL)    |
| <b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)                     | Salz                               |
| <b>1 TL</b> getrockneter Thymian                           | <b>130 g</b> Kichererbsen-Spirelli |
| <b>2 Dosen</b> Thunfisch naturell (à 150 g Abtropfgewicht) |                                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 27 g F, 49 g EW, 39 g KH

## Zubereitung

- 1.** Zwiebel schälen und vierteln. Knoblauch schälen und mit der Zwiebel und den Chilis im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. 20 g Olivenöl (2 EL) dazugeben und den Topfinhalt 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten.
- 2.** Die Tomaten, ½ TL Salz und den Thymian dazugeben und die Sauce 7 Min. / 100° / Linkslauf / Sanfrührstufe ohne Messbecher köcheln lassen, stattdessen den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Deckel stellen.
- 3.** Inzwischen für die Nudeln reichlich Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Die Spirelli darin nach Packungsangabe bissfest kochen.
- 4.** Wenn die Sauce fertig ist, den Thunfisch in ein Sieb abgießen, zur Sauce geben und 30 Sek. / 100° / Linkslauf / Sanfrührstufe unterheben. Die Thunfisch-Arrabiata nochmals mit Salz abschmecken.
- 5.** Die Kichererbsen-Spirelli in ein Sieb abgießen und auf zwei Tellern mit der Sauce anrichten. Mit dem restlichen Olivenöl (1 ½ EL) beträufeln und servieren.