

Rezept

Kichererbsen-Tomaten-Ragout

Ein Rezept von Kichererbsen-Tomaten-Ragout, am 19.04.2024

Zutaten

125 g getrocknete Kichererbsen	4 Zweige Rosmarin
2 Lorbeerblätter	2 getrocknete Chilischoten
100 g Pancetta (luftgetrockneter Schweinebauch, ersatzweise durchwachsener Speck)	4 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	4 Salbeiblättchen
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g Inhalt)
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht darin quellen lassen.

2. Am nächsten Tag die Erbsen abgießen und in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken. 2 Zweige Rosmarin waschen, grob zerschneiden und mit den Lorbeerblättern dazugeben. Die Chilischoten andrücken und ebenfalls hinzufügen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kichererbsen bei halb aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze in etwa 1 ½ Std. weich kochen.

3. Nach etwa 1 Std. Pancetta oder Speck in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und erst in Scheiben, dann in feine Stifte teilen. Salbei und übrigen Rosmarin waschen und trockenschütteln. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und mit dem Salbei fein schneiden.

4. Öl im Topf erhitzen. Pancetta oder Speck mit den Kräutern darin bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch untermischen und kurz miterwärmen. Tomaten in der Dose klein schneiden und dazugeben. Alles offen etwa 10 Min. köcheln lassen.

5. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen grob schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen und unter die Tomatensauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und offen weitere 5 Min. garen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen. Mit der Petersilie bestreuen.