

Rezept

Orecchiette mit Champignons und Kichererbsen

Ein Rezept von Orecchiette mit Champignons und Kichererbsen, am 23.04.2024

Zutaten

160 g Orecchiette (ersatzweise Farfalle)	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g braune Champignons
50 g roher Schinken	1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
2 EL Olivenöl	Pfeffer
30 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal, 22 g F, 31 g EW, 83 g KH

Zubereitung

1. Die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem trockenen Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Den Schinken würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln zusammen mit den Schinkenwürfeln darin bei kleiner Hitze andünsten. Die Kichererbsen dazugeben und ca. 5 Min. schmoren. Champignons zugeben und kurz mitgaren (sie sollen bissfest bleiben). Gemüse-Kichererbsen-Mischung mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.

4. Orecchiette in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zur Gemüse-Kichererbsen-Mischung in die Pfanne geben und untermischen. Die Nudelpfanne noch mal mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben, die Pasta damit bestreuen und genießen.