

Rezept

Orientnudeln mit Kichererbsen

Ein Rezept von Orientnudeln mit Kichererbsen, am 17.12.2025

Zutaten

1 Glas Kichererbsen (ca. 220 g Abtropfgewicht)	1 (Saft-) Orange
60 g Baby-Spinat	300 g Auberginen
1 Knoblauchzehe	200 g Girandole (ersatzweise Fusilli)
Salz	5 EL Olivenöl
Pfeffer	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Ras-el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)	3 Spritzer Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 29 g F, 20 g EW, 101 g KH

Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Orange halbieren, Saft auspressen. 80 g Kichererbsen mit der Hälfte Orangensaft pürieren. Spinat waschen, verlesen und trocken schütteln. Auberginen waschen, putzen und 2 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente garen. Gleichzeitig die Auberginen in 3-4 EL Öl braun braten, gegen Ende Knoblauch zugeben. Salzen, pfeffern und herausnehmen.
3. Übriges Öl nachgießen, die restlichen Kichererbsen (ca. 140 g), Kreuzkümmel und Ras el Hanout zugeben und kurz unter Rühren anrösten. Mit übrigem Orangensaft ablöschen und bei kleinster Hitze 5 Min. garen. Dabei, falls nötig, gerade so viel Nudelkochwasser zugeben, dass nichts anbrennt.
4. Knoblauch aus den Auberginen fischen und zu den pürierten Kichererbsen geben. 100 ml Nudelkochwasser abnehmen, zugießen. Alles zu einer cremigen, leicht flüssigen Sauce pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 2-3 Spritzern Zitronensaft abschmecken.
5. Auberginen und Spinat zu den Kichererbsen in die Pfanne geben, Spinat bei großer Hitze zusammenfallen lassen.
6. Nudeln abgießen, dabei Kochwasser auffangen. Nudeln in die Pfanne geben, Kichererbsensauce darübergießen und alles gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, falls nötig, etwas Nudelwasser untermischen.