

Mittagessen

Schnelle Vollkornpasta mit Kichererbsen



VEGETARISCH



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 506 kcal

Kohlenhydrate: 67 g

Proteine: 23 g

Fette: 12 g

Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Vollkorn-Spirelli (oder andere Vollkornnudeln)
- 80 g Kichererbsen (Dose)
- 1 mittelgroße Tomate
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 gelbe Paprika
- 35 g Schafskäse

Für die Tomatensoße:

- 250 ml passierte Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- 5 ml Olivenöl
- Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. In der Zwischenzeit Paprika, Tomate und Zwiebeln würfeln. Die Kichererbsen unter Wasser gut abbrausen. Die fertigen Nudeln abtropfen lassen und zur Seite stellen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten. Anschließend die passierten Tomaten dazugeben und 3-4 Minuten köcheln lassen. Dann die Nudeln, Kichererbsen und das Gemüse dazugeben und alles zusammen weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.
3. Zum Schluss gut mit Oregano, Basilikum und Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einen Teller geben, Schafskäse zerbröseln und über die Nudeln verteilen.

Hinweis: Falls Kichererbsen oder andere Hülsenfrüchte für dich schwer verdaulich sind und für Blähungen sorgen, kannst du sie ein paar Stunden vorher (noch besser über Nacht!) in Wasser einweichen lassen. So werden blähende Oligosaccharide reduziert. Wichtig ist, dass du das Einweichwasser anschließend wegschmeißt und es nicht zum Kochen benutzt.

Tipp: Wenn du das Rezept zu einer richtigen Eiweißbombe machen willst, kannst du anstelle von Vollkornpasta auch Linsen-, Erbsen- oder Kichererbsennudeln nutzen.

Abend-Variante: Als Abend-Variante empfehlen wir das Gericht mit selbstgemachten Zucchini-Nudeln, bekannt als Zoodles! Einfach Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verwandeln!

