



Vollkornpasta mit Kichererbsen

fruchtig-fein mit Tomaten, Spinat und Kapern



20-30min



2 Personen

Was macht man, wenn man ganz viel Hunger und ganz wenig Zeit hat? Na klar, Nudeln! Vollkornpasta und Kichererbsen machen satt und halten lange vor, ohne zu beschweren. Dazu kommen noch süße Kirschtomaten, zarter Spinat und eine frische, zitronige Sauce mit Knoblauch und gebratenen Kapern - und schon ist der Hunger gebannt und du startest mit neuer Energie in den Rest des Tages!

- 250g Vollkornfusilli ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kapern
- 1 Dose Kichererbsen
- 250g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz ⁹
- 150g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Gluten (1), Sellerie (9), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 870kcal, Fett 21.3g,
Kohlenhydrate 133.1g, Eiweiß 26.7g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Kapern** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anschwitzen, bis die **Zwiebeln** weich sind, dabei regelmäßig umrühren.



Inzwischen die **1/2 der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale**, die **italienische Gewürzmischung** und die **1/2 der Za'atar-Gewürzmischung** unter die **Kichererbsen** rühren und 1-2Min. mitgaren.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und anschließend zurück in den Topf geben.



Die **1/2 des Brühgewürzes, 2EL Zitronensaft** und **150ml Pastawasser** in die Pfanne geben und 4–6Min. einköcheln lassen. Dann portionsweise den **Spinat** unterheben und mitgaren, bis er zusammenfällt.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Kichererbsen**, die **Kirschtomaten** und 1/2TL Zucker in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. braten, bis die **Tomaten** aufplatzen und die **Kichererbsen** leicht gebräunt sind. Gelegentlich umrühren.



Die **Sauce samt Gemüse** zu der **Pasta** geben, alles gut vermengen und nach Bedarf etwas **Pastawasser** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Gemüse** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit der **übrigen Za'atar-Gewürzmischung** garnieren und servieren.

Tipp: Wer mag, träufelt noch etwas Olivenöl darüber.