



Vollkornpasta mit Kichererbsen

fruchtig-fein mit Tomaten, Spinat und Kapern



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 500g Vollkornfusilli ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Kapern
- 2 Dosen Kichererbsen
- 500g Kirschtomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz ⁹
- 300g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zwiebeln anschwitzen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Kapern** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anschwitzen, bis die **Zwiebeln** weich sind, dabei regelmäßig umrühren.



4. Kichererbsen würzen

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



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **500ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und anschließend zurück in den Topf geben.



5. Spinat mitgaren

Das **Brühgewürz**, **4EL Zitronensaft** und **300ml Pastawasser** in die Pfanne geben und 4-6Min. einköcheln lassen. Dann portionsweise den **Spinat** unterheben und mitgaren, bis er zusammenfällt.



3. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Kichererbsen**, die **Kirschtomaten** und 1TL 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.



6. Fertigstellen & servieren

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.