MARLEY SPOON

One-Pot-Pasta mit Speck und Kichererbsen

dazu Gurkensalat

ca. 30min 3-4 Personen

Unser herzhaftes One-Pot-Wunder bringt alle Herzen zum Schmelzen: In der nach Oregano duftenden Tomatensauce brodeln nussige Kichererbsen, Möhren und hübsch eingedrehte Casarecce vor sich hin. Serviert wird dieser Teller Glückseligkeit mit einem unschlagbaren Trio aus knusprigem Speck, würzigem Käse und frischem Basilikum. Da wird selbst Nonna große Augen machen!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Speckwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 30g Basilikum & Oregano
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-Penne [1]
- 800g passierte Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Stücke italienischer Hartkäse [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1021kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 129.6g, Eiweiß 33.6g

1. Speck braten

Den **Speck** in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in 5–7Min. goldbraun und knusprig braten. Den **Speck** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, dabei möglichst viel **Bratenfett** im Topf lassen.

2. Zutaten vorbereiten

800ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

3. Sauce ansetzen

Die **Karotten** und die **Kichererbsen** in dem Topf mit dem **Bratenfett** und 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. anbraten. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln streifen und grob schneiden. Das **Brühgewürz** mit 1 Prise Pfeffer in den Topf rühren, dann den **Oregano** und den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 1Min. erhitzen.

4. Pasta kochen

Die **Pasta** in den Topf geben, mit den **passierten Tomaten** und dem kochenden Wasser übergießen und aufkochen. Die **Pasta** abgedeckt bei mittlerer Hitze in 7–9Min. bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Pasta** am Topfboden haften bleibt. Für die letzten ca. 5Min. der Garzeit den Deckel abnehmen, um die **Sauce** etwas einzuköcheln.

5. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Für das **Dressing** 2EL Olivenöl mit 2EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Gurken** vermengen.

6. Anrichten und servieren

Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **One-Pot-Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Käse**, dem **Speck** und dem **Basilikum** bestreuen und servieren.