



One-Pot-Pasta mit Speck und Kichererbsen

dazu Gurkensalat



ca. 30min



2 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!

- 1 Packung Speckwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 15g Basilikum & Oregano
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 200g Bio-Penne ¹
- 400g passierte Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Stück italienischer Hartkäse ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

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

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

Energie 1041kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 133.1g, Eiweiß 34.1g



Den **Speck** in einem mittelgroßen 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.



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.



400ml 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.



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



Die **Karotten** und die **Kichererbsen** in dem Topf mit dem **Bratenfett** und 1 EL 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.



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.