



Orecchiette mit würzigem Kichererbsenragout

mit Mangoldsalat und Käse



30-40min



2 Personen

Die italienische Küche hat viel zu bieten. Dank der unzähligen Pastavariationen kann keine Langeweile aufkommen! „Pasta e ceci“, wie dieser Klassiker in seiner Heimat heißt, sind Nudeln in einem würzigen Kichererbsenragout, die entweder als Suppe oder wie hier als Pasta serviert werden. Gemüse, Pasta und proteinreiche Kichererbsen mit einem Hauch Käse – dieses Gericht sorgt immer wieder für Wohlfühlmomente!

- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frischer Thymian & Petersilie
- 250g Orecchiette ¹
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Babymangold

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 900kcal, Fett 19.1g,
Kohlenhydrate 137.6g, Eiweiß 37.5g



Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Sellerie** in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein schneiden.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



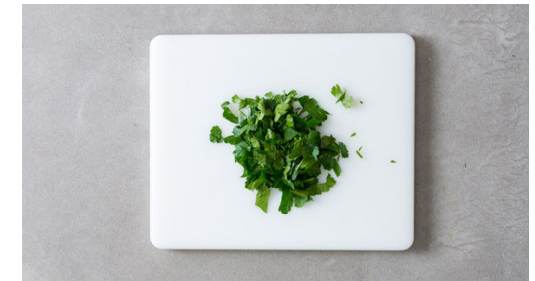
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Sellerie**, den **Knoblauch**, den **Thymian** und **1TL geräuchertes Paprikapulver** dazugeben und 3-4Min. mitbraten.



Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dann in die **Sauce** rühren und ca. 2Min. erwärmen. Den **Käse** fein reiben, die **1/2 des Käses** ebenfalls in die **Sauce** rühren. Falls die **Sauce** zu dick ist, nach Belieben etwas **Pastawasser** dazugeben.



Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen und mit der **1/2 des Brühwürzes** sowie Salz und Zucker abschmecken. Die **Sauce** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Mangold** vermengen. Die **Pasta** mit dem **Kichererbsenragout** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit der **Petersilie** und dem **restlichen Käse** garniert servieren. Den **Mangoldsalat** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**