



Orecchiette mit würzigem Kichererbsenragout

mit Mangoldsalat und Käse



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 30g frischer Thymian & Petersilie
- 500g Orecchiette ¹
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 2 Dosen Kichererbsen
- 3 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Baby Mangold

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

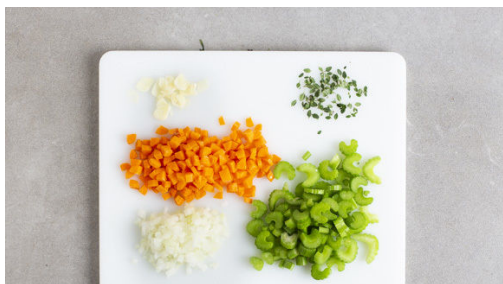
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 901kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 135.5g, Eiweiß 34.9g



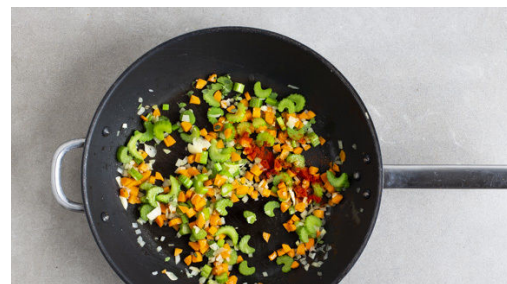
1. Gemüse schneiden

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



4. Pasta kochen

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.



2. Gemüse anbraten

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



5. Sauce fertigstellen

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.



3. Sauce ansetzen

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen und mit dem **Brühwürz** sowie Salz und Zucker abschmecken. Die **Sauce** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Aus 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.