



Vollkornpasta mit Spinat und Kichererbsen

mit frischem Basilikum und geriebenem Käse



20-30min



3-4 Personen

Kichererbsen sind ein Urgestein des Ackerbaus – Forscher fanden 7500 Jahre alte Überreste. Sie haben nicht nur Tradition, sondern sind mit ihrem feinen, nussigen Geschmack einfach nur köstlich – kein Wunder also, dass die vergnügte Hülsenfrucht ein derart beliebter Bestandteil der vegetarischen Küche ist. Und wir sind der Meinung, dass sie hervorragend zu klassischer Tomaten-Basilikum-Pasta mit Spinat und Käse passt!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 4 Tomaten
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 400g Babyspinat
- 20g Basilikum
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 108.5g, Eiweiß 27.3g

1

1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. 3 Knoblauchzehen in hauchdünne Scheibchen schneiden.

4

4. Sauce kochen

Die **Kichererbsen** unterrühren und alles weitere 2-3Min. garen. Nach und nach ca. **200ml Pastawasser** angießen, 4TL Essig zugeben und mit 1 kräftigen Prise Zucker würzen, kräftig mit Salz und Pfeffer und ggf. mehr Zucker abschmecken. Die **Sauce** 2-4Min. eindicken lassen, dabei je nach gewünschter Konsistenz mehr **Pastawasser** zugeben.

2

2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5

5. Verfeinern & servieren

Den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. $\frac{2}{3}$ des **Basilikums** grob schneiden und einstreuen. Die **Pasta** unter die **Sauce** rühren, ggf. noch mehr **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren, den **Käse** frisch darüberreiben.

3

3. Sauce ansetzen

Während die **Pasta** kocht, den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Tomaten** dazugeben und 3-4Min. garen, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Das **Tomatenmark** einrühren und die **Tomatenwürfel** dabei leicht zerdrücken.

6

6. Mehr ist mehr

Kann es zu viel Aroma sein? Natürlich nicht! Na dann: Ein wenig frische Chili in der Sauce gibt diesem wohligen Mahl noch den zusätzlichen Schärfekick.