



Hummus-Pasta

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Hummus

80 g Erbsen, TK oder frisch
150 g Kichererbsen
Minze
1-2 Zehen Knoblauch
3 getrocknete Tomaten
1 Zitrone, unbehandelt
Paprikapulver geräuchert
Ras el Hanout
Salz
50-100 ml natives Olivenöl

Sowie

1 Zwiebel
Öl zum Braten
1-2 Zehen Knoblauch
100 g gelbe und rote Kirschtomaten
Pfeffer
200 g Zuckerschoten
400 g Kichererbsen-Nudeln, z.B. Casarecce (alternativ Weizen-Nudelsorten)
4 TL Backerbsen
1 Päckchen Kresse

Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Erbsen nur wenige Sekunden in gesalzenes und leicht gezuckertes Wasser geben. Dann abschrecken und trocknen.

Einen Teil dieser Erbsen zusammen mit den Kichererbsen, Minze, Knoblauch, getrockneten Tomaten, Zitronenabrieb, -saft, Paprikapulver, Ras el Hanout, Salz und Olivenöl in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen Paste mixen.

Die Zwiebel in Streifen schneiden und mit etwas Salz in Öl anschwitzen. Den Knoblauch hineinreiben, dann auch halbierte Kirschtomaten, Pfeffer und in Streifen geschnittene Zuckerschoten mitbraten. Bis zur gewünschten Konsistenz garen.

Die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, dann noch tropfnass zu den Gemüsen geben. Hummus und die übrigen Erbsen dazugeben und gründlich vermischen. Portionsweise anrichten und mit angestoßenen Backerbsen und etwas Kresse garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:

789 kcal – 32 g Fett – 33 g Eiweiß – 85 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.