

MARLEY SPOON



Pasta e Ceci

Orecchiette mit Kichererbsenragout



30-40min



4 Personen

Die italienische Küche hat viel zu bieten. Dank der unzähligen Pastavariationen kann keine Langeweile aufkommen! Pasta e ceci sind Nudeln in einem würzigen Kichererbsenragout, die entweder als Suppe oder wie bei uns als Pasta serviert werden können und vor allem in Rom sehr beliebt sind. Gemüse, Pasta und proteinreiche Kichererbsen mit einem Hauch Käse - dieses Gericht sorgt immer wieder für Wo...

Was du von uns bekommst

- Orecchiette ¹
- Pimenton
- Kichererbsen
- frische Petersilie
- Stangensellerie ⁹
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- gewürfelte Tomaten
- Karotte
- Baby Mangold
- Thymian

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 848.0kcal, Fett 15.6g, Eiweiß 34.9g, Kohlenhydrate 134.2g



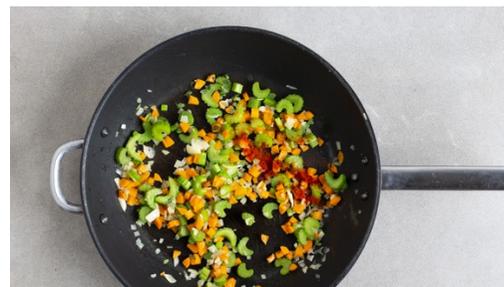
1. Gemüse schneiden

Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. **Knoblauch** schälen und in Scheiben schneiden. **Karotten** schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. **Sellerie** putzen und in 0,5cm dünne Streifen schneiden. **Thymian** grob von den Zweigen abstreifen und fein hacken.



4. Pasta kochen

Inzwischen die **Pasta** ca. 10-11Min. bis zur gewünschten Bissfestigkeit kochen, anschließend abgießen und dabei eine halbe Tasse vom Pastawasser aufheben.



2. Sauce ansetzen

In einem großen Topf gesalzenes Wasser für die **Orecchiette** zum Kochen bringen. In einer großen Pfanne 1EL Öl mittelhoch erhitzen, **Zwiebeln** und **Karotten** mit einer Prise Salz für ca. 2Min. andünsten, dann **Knoblauch**, **Sellerie**, **Thymian** und **2TL geräuchertes Paprikapulver** dazugeben und weitere 3-4Min. anbraten.



5. Sauce fertigstellen

Kichererbsen in einem Sieb abgießen und für die letzten Minuten in die Sauce geben. **Petersilienblätter** grob hacken. Den **Käse** fein reiben und die **Hälfte** davon in die **Sauce** rühren. Falls die **Sauce** zu dick ist, etwas Pastawasser dazugeben und einrühren bis ein Sugo entsteht.



3. Sauce ablöschen

Nun die Pfanne mit den gehackten **Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen. Mit 1TL Salz und 1/2TL Zucker würzen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Die **Sauce** nun für ca. 10Min. bei mittelhoher Hitze köcheln lassen.



6. Petersilie hacken

Den **Babymangold** mit einem Dressing aus 2EL Essig, 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Pasta** mit dem **Kichererbsensugo** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit **Petersilie** und dem übrigem **Käse** garniert servieren. Den **Mangoldsalat** dazu reichen.