

## Kichererbsenpüree mit knackigen Tagliolini

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

500 g Kichererbsen  
200 ml Gemüsebrühe  
200 g Tagliolini  
1 gekochte Kartoffel  
1 Teelöffel Tomatenmark  
1 Knoblauchzehe  
3 Lorbeerblätter  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
150 ml Sonnenblumenöl  
Mehl (nach Bedarf)

Kichererbsen mit Pasta sind ein Klassiker der italienischen Landküche. Eine gehaltvolle und zugleich gesunde Hauptspeise, die vor allem in südlichen Regionen sehr häufig serviert wird. Die Kombination mag auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen, aber glaub mir: sie ist eine spannende Alternative zu Bolognese, Carbonara und Co.

Dieses Gericht erinnert mich an meine Kinderheit, als ich von der Schule nach Hause zurückkam und total hungrig auf dem Weg von den besten Leckereien träumte, die meine Mutter mir hätte zubereiten können! Tagliatelle

mit Bolognese, Pasta mit Thunfisch, einen Auflauf ... mmh ... Oft roch es schon am Eingang nach Gebackenem, nach Tomatensauce oder nach frischem Rosmarin. Ich hatte viele Nachbarn und zur Mittagszeit veranstalteten sie einen regelrechten Wettbewerb um das beste Essen. Sie duellierten sich mit köstlichen Gerüchen und musikalisch begleitet wurde das Ganze vom leisen Geklimper von Besteck und Geschirr. Ich habe jeden Tag gehofft, dass meine Mutter die Gewinnerin sein würde!

Vor allem an einen Tag erinnere ich mich noch ganz genau ... Es wartete kein wohligh duftender Auflauf auf mich, auf dem der Käse schön zerläuft. Keine Pizza oder Gnocchi Stattdessen: Kichererbsenpüree. „Das ist gesund!“ sagte meine Mutter nur herrisch. Ich aß. Und staunte. Denn das, was ich da vor mir auf dem Teller hatte, war nicht nur „gesund“. Das war eine geschmackliche Entdeckung für mich.

Heute, viele Jahre später, muss ich zugeben, dass meine Mutter Recht hatte. Dank ihres Gerichts bin ich ein Freund von Hülsenfrüchten geworden - sogar in Kombination mit Pasta! Kichererbsen enthalten Proteine, Vitamine, Ballaststoffe und die Nudeln Kohlenhydrate - also alles, was man für eine ausgewogene Ernährung braucht.

Bei meiner Variante habe ich die klassische Version noch ein wenig aufgepeppt: und zwar mit frittierten Tagliolini! Die kross ausgebackenen Nudeln sorgen zusammen mit dem cremigen Püree für Gaumenkitzel! Und wenn noch was übrig bleibt, kein Problem: Du kannst es auch kalt als Hummus servieren.

- 1 -

In einem großen Topf Olivenöl mit Knoblauch und Lorbeer erhitzen. Kichererbsen abtropfen und hinzugeben. Einige für die Deko aufbewahren. Tomatenmark hinzufügen und für 5 Minuten anbraten.

## Kichererbsenpüree mit knackigen Tagliolini

- 2 -

Gekochte Kartoffel schälen und würfeln.  
Zu den Kichererbsen geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Für ca. 30 Minuten kochen lassen.

- 3 -

Nudelwasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und Tagliolini 5 Minuten kochen, dann abseihen.

- 4 -

Kichererbsen-Kartoffel-Mix mit einem Stabmixer pürieren, bis ein gleichmäßiges cremiges Püree entsteht. 3/4 der Nudeln zum Püree geben und unterrühren. Herd ausschalten und 5 Minuten ziehen lassen.

- 5 -

Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf 180 °C erhitzen. Die restlichen Tagliolini kurz in Mehl wälzen und nach und nach kurz frittieren. Sie müssen hell bleiben. Abtropfen und auf Backpapier trocknen lassen.

- 6 -

Püree mit den restlichen Kichererbsen, frittierten Tagliolini und einem Schuss Olivenöl garnieren und servieren.