

Gemüsepasta in Orange: Möhrenspaghetti mit gerösteten Kichererbsen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Möhrenspaghetti

4 Möhren
4 Esslöffel Tahini-Paste
1/2 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Agavendicksaft
2 Esslöffel Wasser
Salz, Pfeffer
2 Zweig(e) Koriander

Für die Kichererbsen

1 Dose Kichererbsen
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
1/2 Teelöffel Kurkuma
1/2 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Cayenne

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

Möhrenspaghetti wieder heraus. Damit es so richtig aromatisch wird, kullern noch geröstete Kichererbsen mit allerlei orientalischen Gewürzen zu. Für sanfte Cremigkeit sorgt aromatisches Tahini-Dressing.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die gerösteten Kichererbsen Öl und Gewürze mischen. Kichererbsen abgießen und mit Gewürzöl vermengen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten rösten.

- 3 -

Für die Möhrenspaghetti Salzwasser zum Kochen bringen. Möhren schälen und mit dem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Im kochenden Salzwasser 3-5 Minuten garen, abgießen.

- 4 -

Für das Dressing Knoblauch schälen und reiben. Mit Tahini-Paste, Zitronensaft, Wasser und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Koriander hacken. Geröstete Kichererbsen über die Möhrenspaghetti geben und mit Tahini-Dressing und Koriander toppen.

Pasta in Orange statt Gelb. Und aus Gemüse statt aus Weizenmehl: Knackige Karotten werden fix durch den Spiralschneider gedreht und kommen als lange