

Rezept

Tahini-Pasta mit Königsgemüse in Rahm

Anzahl: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten



Zutaten

500 g Nudeln

1 Dose (Abtropfgewicht 240 g) Kichererbsen

1 – 2 EL Olivenöl

2 – 3 EL Tahini

10 g iglo Knoblauch-Duo

1 Packung (à 500 g) iglo Königsgemüse in Rahm

10 g iglo Petersilie

Salz, Pfeffer, Zitrone

Sesam, Frühlingszwiebeln, Crispy-Chiliöl zum Granieren (optional)

Zubereitung

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und dabei 150 bis 200 ml Nudelwasser auffangen.
2. Währenddessen die Kichererbsen abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kichererbsen zugeben und unter gelegentlichem Wenden 10 bis 12 Minuten goldbraun und knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Alternativ die Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl vermengen und im Airfryer bei 190 °C ca. 20 Minuten backen, dabei den Korb zwischendurch schütteln.
3. Nudelwasser, Tahini und **iglo Knoblauch-Duo** in einem Topf verrühren. **iglo Königsgemüse in Rahm** zugeben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 6 bis 7 Minuten köcheln lassen.
4. Nudeln und **iglo Petersilie** unter die Sauce heben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit den knusprigen Kichererbsen toppen. Nach Belieben mit Sesam und fein gehackten Frühlingszwiebeln servieren.

Pro Portion: ca. 2977 kj, 711 kcal, E 24,1 g, F 16,7 g, KH 108,7 g