

Orientalische Kichererbsen-Pasta-Pfanne

(Zutaten für 2 Portionen) pro Portion 504 kcal / 20 g Eiweiß / 13 g Ballaststoffe

- ⑦ 1 Glas oder Dose Kichererbsen (Nettogewicht 220-240 g)
- ⑦ 2 Stück TK-Blattspinat-Zwutschgerl (100 g)
- ⑦ 1/2 Zwiebel (ca. 50 g), geschält und gehackt
- ⑦ 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- ⑦ abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- ⑦ 3 Sardellenfilets, abgetupft und klein geschnitten
- ⑦ 1,5 EL Olivenöl
- ⑦ 200 ml Hühnerbrühe (harmoniert besser als Gemüsebrühe)
- ⑦ je 1/2 TL Thymian, Rohrzucker und gemahlene Kreuzkümmel
- ⑦ 130 g kleinteilige Pasta, z. B. Gigli
- ⑦ 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer
- ⑦ 1 TL Zatar (zu kaufen z. B. bei Babette's oder Nabali oder selbst mischen)

Mein Tipp: Ist kein Zatar zur Hand, nehmen Sie je 1 Prise Oregano, gerösteten Sesam und Sumach.

Kichererbsen abseihen und sehr gut abtropfen lassen. Spinat-Zwutschgerl aus dem Tiefkühler nehmen und antauen lassen während Sie den Rest vorbereiten.

Olivenöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch 1 Minute anschwitzen. Kreuzkümmel, Thymian, Zitronenschale, Sardellen und etwas Salz zugeben. 2 Minuten unter ständigem Rühren braten. Dann Kichererbsen und Zucker zugeben und weiter 3 Minuten braten. Mit Suppe aufgießen und die Sauce 4-5 Minuten ohne Deckel etwas einkochen lassen (aber sie soll schon noch saucig bleiben).

In der Zwischenzeit Pasta laut Packungsanleitung kochen. Angetauten Spinat kleinschneiden und zur fertigen Sauce geben. Nochmals erwärmen und mit den Nudeln mischen.

Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken und über jede Portion etwas Zatar streuen.

