

Maccaronelli mit Kicherbsen

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Maccaronelli
1		groß. Dose Kichererbsen, 400g Abgetropft
1-2		Chilischoten, fein gehackt
1	Essl.	Rosmarin, fein gehackt
1	Essl.	Petersilie, fein gehackt
1	Essl.	Aceto-Balsamico
1	Teel.	Tomatenmark
5	Essl.	Olivenöl
		Salz, frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 20 Min.

1. Maccaronelli in kochendem Salzwasser bissfest kochen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Chilischote, Knoblauch und Rosmarin dünsten. Tomatenmark unterheben und kräftig anbraten. Sofort mit Aceto-Balsamico ablöschen. Kichererbsen hinzufügen und 3 Min. dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Eventuell 1/2 Tasse Nudelwasser aufbewahren.
4. Nudeln mit Kichererbsen gut mischen. Nach Bedarf etwas Nudelwasser dazugeben, mit Petersilie bestreuen und servieren.
Durchschnittliche Nährwerte pro

Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 2796 kJ (661 kcal)

Eiweiß 24 g

Fett 15 g

Kohlenhydrate 108 g