



Pasta mit Kichererbsen

Pasta e Ceci – Ein Rezept für Pasta mit einer tomatigen Kichererbsensoße

Leicht 3 Portionen 30 min.



Pasta e Ceci, also Pasta mit Kichererbsen, ist eine regionale Spezialität aus Rom und der Region Latium in Mittelitalien, am Tyrrhenischen Meer. Frische Kräuter, milder Knoblauch, süße Tomaten und Olivenöl geben der Kichererbsensauce ihre mediterrane Note.

Welche Pastaform verwendet wird, variiert von Region zu Region. Vor allem viele Köche aus Rom schwören auf kurze Nudelformen, weil ihrer Meinung nach das Gericht dann am besten gelingt. In diesem Rezept verwenden wir Girella-Nudeln, aber mit jeder anderen kurzen Nudelsorte schmeckt es genauso gut. Oder du bestimmst die Größe der Nudeln einfach selbst: Aus Hartweizengrieß und Wasser kannst du frische Nudeln ganz leicht selbst zubereiten. Mit Gemüse- oder Fleischbrühe kann das Pastagericht auch als Suppe serviert werden. Einfach lecker.

Zutaten

300 g gegarte
Kichererbsen
2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin
Salz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
2 Lorbeerblätter
300 g ORO di Parma
passierte Tomaten
400 g Girella (oder
andere kurze Pasta wie z.
B. Orecchiette oder
Gobetti)
Wasser
80 g Montello
¼ Bund Petersilie
80 ml Olivenöl

Schritt 1: Die Vorbereitung

Schäle Schalotten und Knoblauch und hacke beides fein. Den Montello kannst du anschließend reiben. Nun die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Schritt 2: Die Sauce

Erhitze die Hälfte des Olivenöls in einem Topf und gib die Schalotten, den Knoblauch und den Rosmarin hinein. Bei mittlerer Hitze brätst du die Zutaten an. Bei diesem schonenden Garprozess können sich alle Aromen entfalten und es entwickelt sich eine angenehme Süße. Gib als nächstes die Kichererbsen und die passierten Tomaten dazu. Würze die Sauce mit Lorbeer, Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer.

Schritt 3: Die Pasta: Girella

Gib reichlich Wasser in die Tomatensauce und bring Sie sie zum Kochen. Füge die Nudeln hinzu und lass es weiter köcheln. Achte darauf, dass immer genug Flüssigkeit im Topf ist, damit die Nudeln gar werden. Bei Bedarf kannst du etwas mehr Wasser dazugeben. Lass alles so lange kochen, bis die Pasta bissfest, also al dente, ist. Die elegante Spiralwicklung und raue Oberfläche der Nudel verleihen der Pasta eine besondere Konsistenz und es bleibt extra viel Sauce haften.

Schritt 4: Das Finale

Richte die Pasta e Ceci auf dem Teller an und würze sie abschließend mit Olivenöl und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer. Gib etwas geriebenen Montello und die fein geschnittene Petersilie darüber. Semplicemente delizioso!

Verwendete Produkte:

