

Herzhafte Nuss Spaghetti Mit Kichererbsen

Herzhafte Nuss-Spaghetti mit Kichererbsen und Paprika

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Dinkel(Vollkorn)-Spaghetti: 400 g
- Nüsse oder Kerne nach Wahl: 6 EL
- Knoblauchzehen: 6 Stück
- rote Chilischote (optional): 1 Stück
- Olivenöl: 4 EL
- frischer Schnittlauch: 10 g
- ½ Bio-Zitrone (Zeste)
- roter Paprika: 1 Stück
- Kichererbsen: 1 Dose(n)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spaghetti kochen, ca. 100 ml Kochwasser entnehmen und zur Seite stellen, dann die Spaghetti abgießen. In der Zwischenzeit die Nüsse hacken, in einer Pfanne rösten und anschließend zur Seite stellen. Die Knoblauchzehen schälen, den Paprika entkernen und beides in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden. Die Chilischote ggf. entkernen und in feine Ringe schneiden.

Die Knoblauchscheiben mit den Chiliringen, abgetropften Kichererbsen und Paprikastreifen in Olivenöl leicht anbraten. Dann die abgetropften Spaghetti sowie einen Schuss vom Kochwasser dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz aufkochen lassen.

Den Schnittlauch fein schneiden und die Zitronenzeste unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti anrichten und mit den gerösteten Nüssen, Rucola und Parmesan bestreut servieren.

TIPP

Auch Nussmus kann anstelle der Nüsse verwendet werden. So wird die Sauce besonders cremig und verbindet sich gut mit den Spaghetti.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
651 kcal	25 g	3,6 g	79 g	5 g	21 g	11,18 g	0,83 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	H - Schalenfrüchte