



die Ebenrainköchin empfiehlt..

Spaghetti an Kichererbsensauce

Monatsmenu April 2014



100 g Kichererbsen über Nacht einweichen, abgiessen, mit frischem Wasser zugedeckt 1 ½ Std. kochen

½ EL Butter erwärmen

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Peperocini, entkernt,
fein gehackt

6 EL gekochte

Kichererbsen zugeben, andünsten

2 dl Gemüsebouillon

90 g Saucen-Halbrahm

(oder 1 dl Halbrahm mit
1 KL Maizena verrühren)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

zugeben, aufkochen, kurz ziehen lassen, pürieren
würzen, restliche Kichererbsen zugeben,
aufkochen, sämig einkochen

300 g Spaghetti

al dente kochen und die Kichererbsensauce
darüber geben

½ Bund flachblättrige

Petersilie, gehackt

darüber streuen

Reibkäse

dazu servieren

Varianten

- 250 g gekochte Kichererbsen aus der Dose verwenden
- Vollkorn-Spaghetti verwenden

Servieren

Ergänzt mit einem bunten Saisonsalat erhalten Sie eine ausgewogene Mahlzeit.

Quelle Rezept und Bild: Le Menu, Zeitschrift der Schweizer Milchproduzenten SMP