

NEUENSCHWANDER
N

ORECCHIETTE MIT KICHERERBSEN



Amore per la tradizione.

FÜR 4 PERSONEN, ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN
SCHWIERIGKEIT: EINFACH

Zutaten

300g	Orecchiette (z.B. aus Hartweizengriess von "Cocco")
1 Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
Je 1	Karotte, Sellerie & Zwiebel
100ml	trockener Weisswein
Je 1	Zweig Rosmarin & Salbei
400g	eingelegte Tomaten (z.B. Bio Tomaten von Don Antonio)
400g	Kichererbsen (z.B.
2 TL	flüssiger Honig (z.B.
2 EL	Tomatenmark

Zubereitung

1. Orecchiette al dente kochen und 100-150 ml Nudelkochwasser aufbewahren.
 2. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl und dem Tomatenmark anschwitzen.
 3. Rosmarin, Salbei hinzufügen und mit Weisswein ablöschen.
 4. In Stücke geschnittene Pelati und Kichererbsen dazugeben, 20-25 Min. köcheln lassen und dann mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
 5. Orecchiette zum Sugo geben, ggf. Nudelkochwasser hinzufügen und gut umrühren. Dann auf Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.
- Extra Tipp: Zusätzlich mit geriebenem Parmesan verfeinern.

ORICCHIETTE MIT KICHERERBSEN

In Italien sind die Kichererbsen eine Delikatesse in der Küche. Sie werden für traditionelle Gerichte wie "Pasta de Ceci" verwendet. Die Kichererbsen zeichnen sich durch ihren nussigen Geschmack und einen hohen Proteingehalt aus.

Empfohlene Produkte



Bio Akazienhonig im Squeezer
Art. 000267



Orecchiette aus Hartweizengriess
Art. 300059



Bio Tomaten geschält im Saft
Art. 273816



Kichererbsen
Art. 800006



Pinot blanc "Happy" (trocken) 2022
Art. 812500