

Pasta e ceci

Pasta mit Kichererbsen

Hier ein Klassiker der italienischen Küche, der ohne Fleisch auskommt. Und wenn man auf den Parmesankäse verzichtet, ist dieses Rezept sogar vegan. Sicherlich ist die Verwendung von Dosentomaten nicht ganz stilecht, aber besser als im Winter frische Tomaten aus dem Warmtreibhaus oder gar Übersee zu nehmen. Man kann aber auch die Tomaten weglassen und hat damit nochmal seinen Footprint verkleinert. Es schmeckt (mir) noch immer sehr lecker. Im Sommer dürfen es natürlich gerne frische Tomaten aus dem Garten sein.

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Rosmarinzweige
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 1 kleine Dose gehackte Tomaten
- 200 g Paste (Penne oder andere kurze Pasta)
- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 800 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan

Zubereitung:

Die Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen. Nach etwa 12 Stunden das Wasser abgießen und die Kichererbsen in frischem Wasser ca. 1 Stunde lang weich kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Rosmarinzweige in dem Olivenöl andünsten bis die Zwiebeln weich sind. Den Knoblauch hinzufügen, eine halbe Minute andünsten, ggf. Tomaten dazugeben und 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Rosmarinzweige entfernen. Zwei Drittel der weich gekochten

Kicherebsen und das Wasser dazugeben. Aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die übrigen Kichererbsen mit einer Gabel zermatschen und mit der Pasta in das kochende Wasser geben. Kochen lassen bis die Pasta weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan nach Belieben dazugeben.