

GRENZENLOS KOCHEN

CICERI E TRIA

WIE NICKI SIE UNS ZAUBERT...



Zutaten (4 Personen)

200 gr Kichererbsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
1-2 Chili-Schoten
4 Lorbeerblätter

400 gr frische Pasta (z.B. Pappardelle)
Olivenöl
Sonnenblumenöl
Salz & Pfeffer

Die Zwiebeln und den Knoblauch kleinschneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Kichererbsen dazugeben und mit 400 ml Wasser aufgießen. Kurz kochen lassen. Anschließend die Chili-Schoten schneiden und mit dem Rosmarin und den Lorbeerblätter in die Sauce geben. Weiter köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die frische Pasta halbieren und für etwa 4 Minuten in heißem Sonnenblumenöl frittieren. Die frittierten Nudeln abtropfen lassen und gemeinsam mit den Kichererbsen servieren.

**EIN REZEPT AUS MEINER HEIMAT APULIEN.
WICHTIG IST, DASS DIE KICHERERBSEN-SAUCE NICHT ZU FLÜSSIG IST.
DAS ORIGINALREZEPT IST OHNE PARMESAN
ABER WENN MAN MAG: EINFACH DRAUF!
BUON APPETITO, EURE NICKI**



MüZe Süd

Familienzentrum Stuttgart e.V.