

Vollkornnudeln mit Kichererbsen und Spinat

Es ist unglaublich, welches Aroma Dill und getrocknete Tomaten diesem Rezept geben. Rundum ausgewogen, herzhaft und mediterran angehaucht.



Zutaten:

250 g Vollkornnudeln

200 ml Wasser

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst

8 getrocknete Tomaten, klein geschnitten

1 TL Gemüsebrühe

500 g Spinat, TK aufgetaut

1 EL Dill getrocknet

2 Dosen Kichererbsen oder 500 g gekochte Kichererbsen

½ TL Salz, Pfeffer nach Geschmack

1. Wasser Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Gemüsebrühe in eine beschichtete Pfanne geben, aufkochen lassen und köcheln, bis das Wasser fast verdunstet ist.
2. Unterdessen Nudeln in reichlich Wasser in einem Topf garkochen.
3. Wenn das Wasser in der Pfanne verdunstet ist Spinat, Dill und Kichererbsen hinzugeben, alles auf Temperatur bringen und 5 Min. weiter köcheln.
4. Abschließend die Nudeln unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen