



Nudelpfanne mit Kichererbsen & Tofu



Zutaten

Menge

200 g	Tomaten
2 Handvoll	Rucola
1 Dose	Kichererbsen
1	Räuchertofu
100 g	Pinienkerne
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	geschmacksneutrales Öl
400 g	gekochte Nudeln

Rezeptinfo

Zubereitung für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 10 Min. Garzeit

pro Portion: 1326 kJ, 316 kcal, 49,4 g Kohlenhydrate, 18,5 g Eiweiß, 7,78 g Fett, 0 mg Cholesterin, 6,41 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Jetzt wird es spannend! In dieser Variante zeigen wir, wie du eine mediterrane Nudelpfanne mit einer würzigen Soße aus Kichererbsen ganz einfach selbermachen kannst. Dazu passt auch noch super Räuchertofu. Das hört sich nicht nur mega an, es schmeckt auch wahnsinnig lecker. Los geht's:

Step 1:

Die Tomaten vierteln, den Rucola waschen und die Kichererbsen abtropfen lassen. Den Räuchertofu in Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Step 2:

Die Kichererbsen mit etwas Wasser, der Hälfte der Pinienkerne und einem Viertel des Räuchertofus in ein hohes Gefäß geben und zu einer Creme pürieren. Die Kichererbsencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Das Öl in eine große Pfanne geben und den Tofu knusprig braten. Die vorgekochten Nudeln und die Tomaten dazugeben, kurz mitbraten lassen und dann die Kichererbsencreme unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rucola und den restlichen Pinienkernen servieren.