



One Pot Kichererbsen-Tomaten-Pasta

Zutaten

1 Pack Goodel Mafaldine

265 g Kichererbsen

1 Stück(e) Zwiebel

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zehe(n) Knoblauch

400 g gehackte Tomaten

400 ml Gemüsebrühe

1 Prise(n) keltisches Meersalz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1 Prise(n) Chiliflocken (optional)

0.5 Bündel frische Petersilie

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beides klein.

Den Knoblauch kannst du auch pressen, wenn dir das lieber ist.

2.

Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und schwitze die

Zwiebeln glasig an. Gib dann die Kichererbsen und den Knoblauch

dazu, brate sie ganz kurz mit während du alle übrigen Zutaten

außer der Petersilie hinzufügst.

3.

Während deine One Pot Kichererbsen-Tomaten-Pasta für 12

Minuten auf niedriger Hitze köchelt, kannst du die Petersilie

waschen, von den Stängeln zupfen und fein hacken. Sobald die

Sauce langsam dickflüssiger wird, rühre die Pasta hin und wieder

um, damit sie nicht unten anbrennt.

4.

Schmecke deine glutenfreien Nudeln nochmal ab, verteile sie auf

Teller und garniere sie noch mit der gehackten Petersilie. Schon

fertig!