

Kichererbsen-Pasta mit Zucchini, Tomaten und Mozzarella

Zutaten (für 2 Personen):

- 0,5 Topf Basilikum
- 30 g Parmesan
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 100 g rote und gelbe Kirschtomaten
- 80 g (45% Fett) kleine Mozzarella-Kugeln
- 120 g Kichererbsen-Nudeln
- 400 g Zucchini

Basilikum waschen, trocken schütteln und einige Blättchen zum späteren Garnieren beiseite stellen. Den Rest in einen Mixer geben. Parmesan grob würfeln, Knoblauch abziehen. Alles zusammen mit Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer im Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto verarbeiten.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Beiseite stellen.

Kichererbsen-Nudeln oder alternativ andere Hülsenfrüchte-Nudeln) in Salzwasser circa 4-5 Minuten kochen. Inzwischen Zucchini waschen, putzen und mithilfe eines Spiralschneiders in lange Spaghetti schneiden. In einem weiteren Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, vom Herd ziehen und die Zucchini-Spaghetti 1-2 Minuten darin schwenken.

Kichererbsen-Nudeln abgießen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Zucchini-Spaghetti abgießen, die Kichererbsen-Nudeln dazugeben, vorsichtig mit dem Pesto vermengen und nochmals abschmecken. Tomatenhalften und halbierte Mozzarella-Kugeln untermengen und auf einer Platte anrichten. Mit Basilikum garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen