

Kichererbsen-Nudeln mit Gemüse-Soße

Zutaten (für 2 Personen):

- 180 g Kichererbsennudeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 200 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 100 g Kidneybohnen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- zum Verfeinern: Basilikum

Kichererbsennudeln nach Anleitung garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Karotte und Zucchini putzen und raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Karotten und Zucchini dazugeben und kurz mit anbraten. Kidneybohnen hinzufügen und das Ganze einige Minuten bei schwacher Hitze garen. Anschließend in einem geeigneten Gefäß pürieren und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Je nach gewünschter Konsistenz kann die Soße mit Reis- oder Kokosmilch oder alternativ Wasser verdünnt werden. Anschließend die Nudeln gut mit der Soße vermischen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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