



Pasta mit Spinat, Kichererbsen und Tomaten

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe(n)
- 100 g Zwiebeln
- 10 g rote Chilischoten
- 100 g Babyspinat
- 150 g Tomaten
- 2 Stängel Minze
- 2 Stängel Petersilie
- 30 g Walnusskerne
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 240 g Kichererbsen a.d. Dose
- 220 g Nudeln
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung

1. Knoblauchzehe(n) und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Chilischoten halbieren, die Kerne entfernen und fein würfeln. Babyspinat waschen. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
2. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.
3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Knoblauch, Zwiebeln und Chili darin dünsten, Tomaten zugeben und unter Rühren 5 Min. einkochen. Kichererbsen zugeben und nochmals aufkochen.
4. Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen. Nudeln in einem Sieb abgießen, dabei 300 ml Nudelwasser auffangen. Dieses zum Gemüse geben.
5. MAGGI Fix für Spaghetti Napoli einrühren, Spinat und Kräuter unterheben. Nudeln mit der Sauce anrichten und mit Walnüssen und Parmesan bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	77 g
Energie	592 kcal
Fett	17 g
Protein	24 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen