

Hummus Pasta mit Gemüse

Original italienische Pasta aus proteinreichen grünen Erbsen trifft auf herrlich cremigen Hummus und frische Gemüse-Tomaten-Sauce.

Zutaten
3 Portionen

Zutaten Hummus
1 Dose Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
30 g Tahin (alternativ Mandelmus)
2 EL Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
0.5 TL Kräutersalz
0.5 TL Pfeffer
0.25 TL Paprika, edelsüß
6 EL Wasser
1.5 EL Zitronensaft
2 EL frische Kräuter (z.B. Schnittlauch & Petersilie)
Zutaten Sauce
1 Packung Cellentani, Grüne Erbse
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
1 Zucchini
150 g getrocknete Tomaten in Öl
20 g Tomaten Gemüse-Mark
1 EL Brat-Olive Mediterran

Zubereitung

Zubereitung Hummus

Die Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit den übrigen Zutaten für den Hummus (außer den frischen Kräutern) mixen bis eine cremige Masse entsteht. Am Schluss die Kräuter unterheben.

Zubereitung Pasta

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und einen Teil des Wassers für die Sauce auffangen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, getrocknete Tomaten in kleine Stückchen und Zucchini in Scheiben schneiden. Das Gemüse in Öl andünsten, Tomaten-Gemüse Mark kurz mit anrösten.

Dann den Hummus zum Gemüse geben. Etwa eine Schöpfkelle vom Pasta Wasser hinzufügen bis eine cremige Sauce entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz kann auch noch mehr Wasser in die Sauce. Cellentani vorsichtig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.