

Farfalle mit Zucchini und Kichererbsen



Vorbereitungszeit: 40 min
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

- Baby Bella-Pilze (oder andere weiße Pilze): 230 g
- Chiliflocken: optional
- Gehackter frischer Knoblauch: 2 TL
- Geriebener Parmigiano Reggiano: 1/3 Tasse
- Italienische Farfalle-Nudeln, oder Pasta nach Wahl: 340 g
- Kichererbsen aus der Dose, abgespült und gut abgetropft: 1 ½ Tassen
- Natives Olivenöl Extra: zum Abschmecken
- Salz: zum Abschmecken
- Zerkleinerte frische Petersilie: 1 Handvoll
- Zucchini: 680 g, längs halbiert, dann in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 750 g



Sauce

- Getrocknete Lorbeerblätter: 2
- Getrockneter Oregano: 1 TL
- Getrockneter Thymian: 1 TL
- Salz: 1 TL
- Schwarzer Pfeffer: 1/2 TL

Vorbereitung

Die Zucchini mit ½ EL Salz würzen. Etwa 20 Minuten zum Abtropfen in ein großes Sieb geben. Trocken tupfen.

In einer großen tiefen Pfanne oder einem Topf 1 TL natives Olivenöl extra bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zucchini hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, regelmäßig umrühren. (Falls nötig, Zucchini nacheinander anbraten. Die Pfanne nicht zu voll machen.) Die angebratene Zucchini auf einen großen Teller geben und beiseite stellen.

Noch etwas natives Olivenöl extra in dieselbe Pfanne geben. Die Pilze etwa 4 Minuten anbraten, regelmäßig umrühren. Mit einer Prise Salz würzen. Die Pilze auf denselben Teller geben wie die Zucchini und beiseite stellen.

Jetzt wird die Sauce zubereitet. In derselben Pfanne 3 bis 4 EL natives Olivenöl extra erhitzen. Den gehackten Knoblauch bei mittlerer Hitze leicht anbraten (er darf nicht braun werden). Das Tomatenfruchtfleisch in Stücken von Pomìto und die Lorbeerblätter hinzufügen. 1 TL Salz, Thymian, Oregano und schwarzen Pfeffer einrühren. Auf mittlere bis hohe Hitze schalten und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Pfanne abdecken. Auf niedriger Flamme 15 bis 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Inzwischen die Pasta in ausreichend kochendem Salzwasser mit einer Spur Olivenöl (siehe Anweisungen auf der Packung) kochen. Die Kochzeit beträgt in etwa 11 Minuten. Ca. ½ Tasse Nudelwasser zur späteren Verwendung aufbewahren. Die Nudeln abgießen.

Die ½ Tasse Nudelwasser zur köchelnden Pomìto-Sauce gießen. Weitere 3 Minuten kochen, dann die gekochten Nudeln dazu geben. Die Pasta mit einem Holzlöffel umrühren, sodass sie gut mit der Pomìto-Tomatensauce bedeckt ist.

Nun die gekochten Zucchini, Pilze und Kichererbsen hinzufügen. Umrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis alles warm ist.

Die Nudeln in eine große Servierschüssel umfüllen. Mit geriebenem Parmesan und einer Handvoll frischer Petersilie bestreuen. Nach Belieben mit Chiliflocken garnieren. Servieren und genießen!