

N° 3

Bärenstark gekocht



Pasta e Ceci

(4 Portionen)

Zutaten

500g kleine Nudeln
1 Dose Kichererbsen (ca. 400g)
2 Knoblauchzehen
ca. 400ml Tomatensauce vom
Vortag oder
1 Dose gehackte Tomaten
Salz und Pfeffer
4 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abgießen, etwas Nudelwasser auffangen und zur Seite stellen.
2. Während die Nudeln kochen, in einem Topf das Olivenöl erhitzen und den fein geschnittenen Knoblauch darin langsam anrösten.
3. Kichererbsen samt Wasser zum Knoblauch hinzufügen und aufkochen lassen. Tomatensauce hinzufügen und köcheln lassen.
4. Die abgegossene Pasta in die Sauce geben und noch wenige Minuten weiterköcheln lassen, bis die Nudeln die gewünschte Konsistenz haben. Ggf. etwas Nudelwasser hinzufügen und danach mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln in tiefe Teller geben und mit geriebenem Parmesan und wer mag, mit gerösteten Zwiebeln servieren.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds