

Sommervariante unserer schnellen Powerpfanne „Asia“

EINEWELT Plochingen



Sommervariante unserer schnellen Powerpfanne „Asia“

Heute laden wir zur sommerlichen Variante unserer Powerpfanne „Asia“ ein. **Zubereitungszeit nur ca. 10 Min., Kochzeit 15 Min.**

Sie brauchen für 4 Pers.: **250 g Campanelle-Nudeln (aus dem Weltladen)**, 1 EL Sesam, 1 EL Butter; **für das Gemüse**: 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400 g kleinere To-

maten, 2 Zucchini (ca. 500 g), 250 g Champignons, 1 rote Paprika, ½ - 1 Glas Kichererbsen, 2 EL Tomatenmark, **2 EL Curry Madras (aus dem Weltladen)**, je 1 TL Kurkuma und Paprika edelsüß, etwas getrockneter Thymian, 2 TL Balsamico Crema, frische Petersilie.

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, die Tomaten vierteln, Zucchini in 3 cm große Würfel und die entkernte Paprika in 2 cm große Stücke schneiden, Champignons vierteln, Petersilie fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in einem Wok oder Schmortopf im erhitzten Öl andünsten, Tomatenmark und Currypesto zugeben, kurz mitdünsten, dann das Gemüse dazugeben und 2 Min. andünsten, danach alle Gewürze, Balsamico Crema sowie ¾ l Wasser zugeben und aufkochen, 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Danach die gewünschte Menge Kichererbsen untermischen und nochmals kurz aufkochen. Bei Bedarf nachwürzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

In der Zwischenzeit Campanelle-Nudeln in 2 l kochendes Salzwasser geben, al dente kochen (ca. 10 Min.) und abschütten. In einer Pfanne 1 EL Sesam mit etwas Salz trocken hellbraun anrösten, 1 EL Butter zugeben und mit den Nudeln durchmischen.

Nudeln und Gemüse auf vier Tellern anrichten. Guten Appetit! (BFG)