

Informationen zur Sendung vom 08.08.2025

Pasta mit schwarzen Kichererbsen

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Personen

Sauce aus schwarzen Kichererbsen

200 g schwarze Kichererbsen
2 – 3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
Thymian
Rosmarin
Salz
Pfeffer
Olivenöl zum Anbraten

Pasta

500 g Linguini, Spaghetti oder Penne
Rigate

Außerdem (nach Gusto)

150 g Guanciale (italienischer Speck, der nicht geräuchert wurde)
Frische Basilikumblätter

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Das Einweichwasser vor dem Kochen abgießen, da es schwer verdauliche Stoffe enthält. Die Hülsenfrüchte in einen Kochtopf umfüllen, salzen und mit einem Lorbeerblatt würzen. Frisches Wasser zugeben und circa 60 Minuten garen.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Erstere fein würfeln und die Knoblauchzehen in Scheiben teilen. Die Hälfte der gekochten Kichererbsen mit ein wenig Kochwasser fein pürieren.

Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und auch kurz anbraten. Die Kichererbsen zugeben und alles mit ein wenig Koch-Sud ablöschen. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce circa zehn Minuten köcheln lassen und anschließend mit den pürierten Kichererbsen abbinden. Für die, die gerne italienischen Speck mögen, Guanciale würfeln und in einer Pfanne extra braten. Die Portionen, die später ohne Fleisch sein sollen, abfüllen und die Restsauce mit dem ausgelassenen Speck vermischen.

Die Pasta nach Packungsanleitung kochen, in einem Sieb abgießen und noch heiß mit der Sauce vermengen. Je nach Konsistenz mit etwas Nudel- oder Kichererbsen-Kochwasser verlängern.

Anrichten

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Informationen zur Sendung vom 08.08.2025

Pasta mit schwarzen Kichererbsen

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Pasta zu 1,29 Euro; schwarze Kichererbsen zu 2,50 Euro; Zwiebeln zu 0,30 Euro; Knoblauchzehen zu 0,20 Euro; Tomatenmark zu 0,10 Euro; Gewürze pauschal zu 0,20 Euro; Olivenöl zu 1,00 Euro; frisches Basilikum zu 0,50 Euro; 150 g Guanciale zu 3,50 Euro.

Pro Person ohne Fleisch: 1,52 Euro.

Pro Person mit Guanciale: 2,39 Euro.

Schwarze Kichererbsen

Diese Sorte ist etwas kleiner als die gelbe Kichererbse und schmeckt ein wenig feiner und dezenter. Die schwarze Schale bleibt auch nach dem Kochen erhalten. Kichererbsen enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe, darunter reichlich Eiweiß, das sich in der Kombination mit Nudeln für den Körper gut verwerten lässt. Die Kichererbsenpflanze ist relativ anspruchslos, was den Boden betrifft und kommt auch mit hohen Temperaturen zurecht, da sie wenig Wasser benötigt. Ursprünglich stammt sie aus Indien und Vorderasien, wird aber auch mittlerweile in Italien angebaut. Die schwarzen Kichererbsen kommen meist aus Italien und stammen aus ökologischem Landbau. Einige Bauern kümmern sich um altes Saatgut, da diese Pflanzensorten besonders wertvoll sind, weil sie Artenvielfalt abbilden und ansonsten aussterben würden. Schwarze Kichererbsen gibt es im Bio-Supermarkt oder im Onlinehandel.

Guanciale

Hierbei handelt es sich um Speck, der meist vom Kopf aus der Schweinebacke stammt. Das Fleisch wird nicht geräuchert, sondern nur gepökelt, mit einer Kräuterschicht versehen und muss dann einige Wochen an der Luft bei circa zehn Grad reifen. Guanciale ist auch Bestandteil einer echten Carbonara-Sauce. Wir finden diesen besonderen Speck im italienischen Lebensmittelhandel, in gutsortierten Supermärkten und bei Anbietern im Internet.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!