



Vollkornnudeln mit Pesto und gerösteten Kichererbsen

JUNI



Zutaten

Für : 4 Personen

- 200 g Vollkornnudeln
- 1 Dose Kichererbsen
- 60 g geriebener Parmesan
- 30g weiße Mandeln
- 30g Pinienkerne
- 100ml Olivenöl
- 1 Tasse frisches Basilikum
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Limette
- Italienische Kräuter, Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- Die Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Sie trocknen und mit einem Spritzer Olivenöl und einem Esslöffel italienischen Kräutern vermischen.
- Die Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 30 bis 40 Minuten im Ofen backen.
- Die Pinienkerne und Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten.
- Einen Topf Wasser erhitzen, Brühe hinzufügen und die Nudeln darin kochen.
- Pinienkerne, Mandeln, Parmesan, Olivenöl, Basilikum, Knoblauch, Fleur de Sel und schwarzen Pfeffer mixen. Dann den Limettensaft hinzufügen.
- Sobald die Nudeln al dente sind, mit dem Pesto vermischen und mit den gerösteten Kichererbsen bestreuen.



+/- 40 min.



Pâtes complètes au pesto et pois-chiches grillés

JUIN



Ingrédients

Quantité : 2 personnes

- 200g de pâtes complètes
- 1 conserve de pois-chiches
- 60g de parmesan râpé
- 30g d'amandes blanches
- 30g de pignons de pin
- 100ml d'huile d'olive
- 1 tasse de basilic frais
- 2 gousses d'ail épluchées
- 1 citron vert
- Epices italiennes, fleur de sel, poivre noir

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Egoutter les pois-chiches et les rincer. Les sécher. Les mélanger avec un filet d'huile d'olive et 1 bonne cuillère à soupe d'épices italiennes.
- Les mettre sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Enfourner pendant 30 à 40 minutes.
- Faire torrifier les pignons de pin et les amandes dans une poêle à sec.
- Chauffer une casserole d'eau avec du bouillon et cuire les pâtes.
- Mixer ensuite ensemble : les pignons de pin, les amandes, le parmesan, l'huile d'olive, le basilic, l'ail, la fleur de sel, le poivre noir. Ajouter ensuite le jus de citron vert.
- Une fois les pâtes cuites, les mélanger au pesto et recouvrir des pois-chiches grillés.



+/- 40 min.

