



Leckere Hummus-Pasta mit Grünkohl

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 TL scharfer Senf
- 15 g Hefeflocken (4 EL)
- 1 EL Tahini
- 1 Zitrone
- 1 EL Sojasoße
- 170 ml Pflanzendrink (z.B. Sojadrink oder Haferdrink)
- 100 g Zwiebeln
- 150 g Grünkohl (Gewicht mit Strunk/Rippe)
- Salz & Pfeffer
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 EL Kräuter der Provence (getrocknet/gerebelt)
- 200 g vegane Pasta (z.B. vegane Dinkel-Hörnchen)
- Optional: 1 EL hochwertiges, natives Olivenöl

Optional: Pinienkernparmesan zubereiten

- 20 g Pinienkerne
- 1 TL Salz
- 1-2 EL Hefeflocken

Zubereitung (25 Minuten)

1. Knoblauchzehe abziehen. Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen und 35 g Kichererbsen zum Garnieren zur Seite legen.
2. Restliche Kichererbsen mit der geschälten Knoblauchzehe, 1 TL scharfem Senf, 15 g Hefeflocken, 1 EL Tahini, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Sojasoße und 170 ml Pflanzendrink im Mixer pürieren.
3. 100 g Zwiebeln abziehen und hacken. Grünkohl waschen und die Blätter vom harten Strunk streifen und klein zupfen.
4. 2 TL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel 2-3 Minuten leicht anrösten. Dann den Grünkohl dazu geben. Grünkohl ebenfalls 2-3 Minuten anbraten und kräftig salzen und pfeffern. Ein wenig Zitronensaft über den Grünkohl träufeln, die Kichererbsensoße dazu geben und erwärmen. Soße nach Belieben mit Wasser oder Pflanzendrink strecken (ich habe nochmals rund 150 ml Wasser hinzugefügt) und 1 EL Kräuter der Provence unterrühren
5. 200 g Pasta nach Packungsanleitung in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen, kurz warm abbrausen und abtropfen lassen. Kichererbsensoße nochmals erwärmen und mit der Pasta vermengt heiß servieren. Gericht mit den vorgehaltenen Kichererbsen garnieren. Optional könnt ihr ein wenig hochwertiges, natives Olivenöl über die Pasta träufeln.
6. Wer die köstliche Pasta mit Pinienkernparmesan bestreuen möchte, geht wie folgt vor: 20 g Pinienkerne ohne Fett anrösten und mit 1 TL Salz sowie 1-2 EL Hefeflocken im Mörser zerstoßen. Den Pinienkernparmesan nach Belieben über die Pasta geben