

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 14.10.2025

Risoni-Nudeln mit Pilzen, Spinat und gerösteten Kichererbsen

Für 4 Personen

Zutaten

Für die gerösteten Kichererbsen

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
 1 TL Paprikapulver, z. B. geräuchert oder rosenscharf
 1 Prise Chilipulver
 0,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen (Cumin); nach Belieben
 0,5 TL Kurkuma, gemahlen; nach Belieben
 etwas Meersalz
 1 TL Apfeldicksaft oder Honig, ca.
 1 EL Olivenöl, zum Braten, ca.

Für die Nudeln

400 g Risoni (reisförmige Nudeln)
 etwas Salz
 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 150 g Spinat
 250 g Champignons
 150 g Paprikaschoten, eingelegt
 4 EL Olivenöl, zum Braten
 etwas Pfeffer
 0,5 Bund Basilikum

Zubereitung

- Für das Topping** Kichererbsen in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Gut abtropfen lassen, und auf Küchenpapier etwas antrocknen lassen.
- Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Gewürze und ½ TL Salz in einer Schüssel verrühren. Kichererbsen zugeben und mischen. Apfeldicksaft oder Honig mit ca. 1 EL Olivenöl gründlich verrühren und dann alles mit den Kichererbsen mischen. Kichererbsen und in eine große flache Auflaufform oder auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Kichererbsen im heißen Backofen 25-30 Minuten rösten. Zwischendurch einmal wenden.
- Für die Pasta** reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Risoni darin nach Packungsanleitung garen.
- Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Spinat verlesen, putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Champignons putzen und blättrig schneiden. Paprika abtropfen lassen und kleinschneiden.
- In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze zugeben und unter Wenden goldbraun anbraten. Spinat zugeben und unter vorsichtigem Wenden ca. 2-3 Minuten garen. Zuletzt die Paprikastücke zugeben und kurz miterhitzen.
- Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse in der Pfanne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Pastamischung auf vorgewärmten Tellern verteilen, übriges Olivenöl überträufeln und mit Kichererbsen anrichten. Basilikumblättchen abzupfen, darüberstreuen und servieren.