



Walnuss-Pastasalat mit Kichererbsen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	503 kcal/2107 kJ	
Eiweiß:	20,4 g	Fett: 27,4 g
Kohlenhydrate:	43,1 g	

Zubereitungszeit:

30 Minuten + 30 Minuten zum Durchziehen

Zubereitung:

1. Zuerst in einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Pasta nach Verpackungsanweisung al dente kochen.
2. Für die Vinaigrette in einer großen Schüssel Essig mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Olivenöl und 6 Esslöffel Brühe verrühren. Knoblauch pellen und dazu pressen. Pasta abgießen, kurz kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Pasta in die Vinaigrette geben. Kichererbsen und Mozzarella abtropfen lassen und unter die Pasta mengen. Nochmal mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Abgedeckt 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten. Kirschtomaten abspülen und vierteln. Rucola abbrausen, putzen und trockenschütteln. Walnüsse, Kirschtomaten und Rucola unter die Pasta mengen. Bei Bedarf die restliche Brühe untermischen. Zum Schluss den Parmesan unterziehen und den Salat sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Vinaigrette

- 4 EL Weißweinessig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- je 1 TL getrockneter Thymian und Oregano
- 3 EL Olivenöl
- 6 – 10 EL Gemüsebrühe
- 1 – 2 Knoblauchzehen

Für den Salat

- 200 g Vollkornpasta (z.B. Muscheln)
- Salz
- 150 g Kichererbsen (vorgekocht, aus der Dose)
- 125 Mozzarella-Bällchen
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Bund Rucola
- 40 g frisch geriebener Parmesan