



Nudelsalat mit Kichererbsen und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

Für den Nudelsalat

- 200 g Vollkorn-Fusilli
- 400 g Tomaten - in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 240 g Kichererbsen, aus dem Glas - abgiessen und abtropfen lassen
- 100 g Stangensellerie - schälen und fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Wasser
- 80 g Mayonnaise - ([Tipp zum Selbermachen](#))
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL gehackte Kapern
- 1 Nori-Algenblatt - in feine Streifen schneiden
- 1 Prise Chilipulver
- 2 TL Paprikapulver, edelsüss
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackter Dill
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Nudelsalat das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Stangensellerie 2 Min. andünsten. Dann das Tomatenmark einrühren und mit Tamari, Paprika und Chili würzen.

Mit Wasser ablöschen, Tomaten, Kapern und Algenstreifen dazugeben und aufkochen lassen. Etwa 10 Min. köcheln lassen, dann mit Yaconsirup abschmecken.

In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser aufkochen, leicht salzen und die Fusilli ca. 5 Min. bissfest kochen. Dann über einem Sieb abgiessen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kichererbsen in einer grossen Schüssel zerstampfen, dann Mayonnaise und Dill dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermengen. Anschliessend kühl stellen.

Die Nudeln in die Tomatensauce geben, vorsichtig vermengen und etwas abkühlen lassen. Sobald beides abgekühlt ist, die Kichererbsen-Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen und den Pfanneninhalt vorsichtig unter die Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelsalat anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 465 kcal
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiss: 12 g
- Fett: 22 g