

# 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 selber machen)
- 3 EL Erdnussöl
- 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
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL fein gehackter Dill
- 2 EL fein gehackte Petersilie

## Zubereitung

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

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 Nori-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 auf 4 Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

#### **Nährwerte pro Portion**

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



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/nudelsalat-mit-kichererbsen.html>