Bolognese mit Kichererbsen-Nudeln

Meine Zwangsdiät für ein paar Wochen war für mich Anlass, mal wieder Fleisch zu kochen, denn es gehört zu den Dingen, die ich noch uneingeschränkt essen darf. Bei den Nudeln musste ich allerdings auf glutenfreie ausweichen, aber da ich schon länger mal Varianten aus Kichererbse oder Linse ausprobieren wollte, war das nun ein guter Anlass.
Pasta Bolognese ist ja ein Klassiker und jeder hat sein Lieblingsrezept. Ich variiere immer ein bisschen, je nachdem, was ich da habe. Aber dieses Rezept ist meine Basis.
Am Ende der Kochzeit habe ich noch ein bisschen Blattspinat zu den Nudeln gegeben, so hatte ich noch ein bisschen grünes Gemüse dabei, was sehr lecker war. Normalerweise gebe ich an herzhafte Tomatensoßen auch gerne ein bisschen Harissa-Paste, aber die war leider aus.
Ich muss sagen, die Nudeln waren ein bisschen gewöhnungsbedürftig. Sie schmecken etwas trockener als Hartweizenpasta und ein bisschen staubig, was eben auch der Grundgeschmack von Kichererbsen ist. Aber mit einer kräftigen Soße wie der Bolognese kann man sie sehr gut essen. Wir haben übrigens die Bio-Nudeln von DM ausprobiert.

Bolognese mit Kichererbsen-Nudeln

Für 2 Personen:
300 g gemischtes Hackfleisch
2 Zwiebeln
1 große Karotte, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 TL getrocknetes Basilikum
1 TL getrockneter Rosmarin
3 EL Oliven- oder Rapsöl
2 TL Paprikapulver
3 TL Gemüsebrühpulver
1 Dose gehackte Tomaten
50 ml Wasser
(1 Schuss Wein, falls gerade vorhanden)
Salz, Pfeffer
(1 Schuss Tamari)
(1 TL Harissapaste)

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und darin anbraten. Wenn die Zwiebeln Farbe haben, herausnehmen und das Fleisch kräftig anbraten. Dann die Karotte, das Tomatenmark und die Kräuter, (das Harissa) und das Brühpulver dazu geben und kurz mit braten, dann mit (Wein), Tomaten und Wasser (ich spüle damit die Dose aus) ablöschen. Mindestens eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen und dabei den Deckel einen Spalt offen lassen. Immer mal umrühren.
Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, (Tamari) abschmecken und mit den in reichlich Salzwasser gekochten Nudeln servieren.

Bolognese mit Kichererbsen-Nudeln

Wer nicht glutenfrei essen muss/will, kann natürlich ganz normale Spaghetti oder Spirelli aus Hartweizengrieß nehmen!
Und wer sich fragt, was Tamari ist: Das ist eine Soyasoße, die vergleichsweise teuer ist, dafür aber nur aus Soya besteht und ohne Weizen hergestellt wird, also glutenfrei ist. Normalerweise verwenden wir auch andere Soyasoßen.
Jetzt wo die Herbstkälte Einzug gehalten hat, schnappt euch einen Teller herzhaftes Soulfood und macht es euch gemütlich!
Genussvolle Tage wünscht euch
Judith

Habt ihr schon die vegane Bolognese aus Belugalinsen ausprobiert, die Beluganese?

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email