

Christian Henze

**Nudeln mit zweierlei vom Parmesan
und Safrantomaten**

Montag, 14. Juni 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

120 g	Parmesan am Stück
300 g	Strauch- oder Kirschtomaten
4	Knoblauchzehen
40 g	Butter
2 Msp.	Safranpulver
2	Lorbeerblätter
4 EL	weißen Balsamicoessig
200 g dem Glas)	passierte Tomaten (aus der Dose oder
2 EL	flüssiger Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Kichererbsen-Nudeln (Pasta aus
	Kichererbsenmehl)
1	Zwiebel
150 g	Sahne
200 ml	Gemüsebrühe



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Die Hälfte vom Parmesan fein reiben. Geriebenen Parmesan mittig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldbraun schmelzen. Dabei immer wieder kontrollieren, denn der Parmesan verbrennt sehr schnell.
3. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, Backpapier mit dem geschmolzenen Parmesan vom Blech ziehen, etwas abkühlen lassen. Anschließend den geschmolzenen Parmesan grob in Stücke brechen.
4. Die Tomaten waschen und halbieren.
5. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
6. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Tomaten und die Hälfte vom gehackten Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen.
7. Safranpulver und Lorbeerblätter einrühren und mit Essig ablöschen.
8. Die passierten Tomaten und den Honig hinzufügen, gut vermengen und ca. 7 Minuten dickflüssig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangaben bissfest garen.
10. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein schneiden.

11. Restliche Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, Zwiebel und restlichen gehackten Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen. Sahne und Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
12. Den restlichen Parmesan reiben und unter den heißen, jedoch nicht mehr kochenden Saucenansatz geben und mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Die gegarten Nudeln abgießen und mit der Parmesan-Sauce vermengen.
14. Die Nudeln in tiefe Teller geben und die Safran-Tomaten darauf verteilen, die Parmesanchips darüber streuen.

Pro Portion: 660 kcal / 2775 kJ
59 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 32 g Fett