



aareguet.ch Kichererbsli mit Härzli

Zutaten für 4 Personen

200 g	Zwiebeln
2-4	Knoblauchzehen
60 g	aareguet.ch Rapsöl
400 g	Tomaten
Salz	
70 g	grüne Peperoni
70 g	rote Peperoni
380 g	Wasser
150 g	aareguet.ch Härzli Teigwaren
500 g	gegarte aareguet.ch Kichererbsli

Vorbereitung

- Kichererbsen in doppelter Menge in kaltem Wasser für ca. 12 Stunden oder über Nacht einweichen lassen.
- Mit frischem, kaltem Wasser gut abspülen, Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen.
- Salz begeben (analog Teigwaren).
- Eingeweichte aareguet.ch Kichererbsli darin weich sieden.
- Die aareguet.ch Kichererbsli sind weich, sobald du sie mit einer Gabel mühelos zerdrücken kannst.
- aareguet.ch Kichererbsli in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Zubereitung ohne Thermomix

1. Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern und mit dem aareguet.ch Rapsöl 5 Minuten andünsten.
2. Tomaten zerkleinern und zu den Zwiebeln und Knoblauch zugeben.
3. Peperoni zerkleinern und mit Salz hinzufügen, für 7 Minuten köcheln lassen.
4. Wasser hinzufügen und erhitzen.
5. aareguet.ch Härzli und aareguet.ch Kichererbsli hinzugeben und nach Packungsangabe garen.
6. Abschmecken und servieren.

Zubereitung mit Thermomix

1. Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben
2. Öl zugeben und 5 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
3. Tomaten zugeben und 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern
4. Salz, Peperoni, zugeben und 7 Min./100°C garen
5. Wasser zugeben und 3 Min./100°C/Stufe 1 erhitzen
6. aareguet.ch Härzli zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen, aareguet.ch Kichererbsli in den Varoma-Behälter geben, Varoma-Behälter schliessen und Zeit gemäss Packungsangabe/Varoma garen.
7. aareguet.ch Kichererbsli in den Mixtopf geben, mischen, abschmecken und servieren.

weitere Infos ↓

