

Pikante Harissa-Pasta mit gegrillter Paprika

Steht ihr auch so auf exotische Gewürze wie Kreuzkümmel, Chilis oder Kurkuma? Auch wenn die Kombination nicht gerade typisch italienisch ist, finde ich, dass sie hervorragend zu Pasta und italienischem Käse passen. Die gegrillten Paprika und die Erdnussbutter unterstreichen den ausgefallenen Geschmack. Das ist doch mal eine tolle Alternative zu Bolognese, Carbonara und Tomatensoße, oder?

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- etwas Öl
- 25 g getrocknete Tomaten
- 200 g Pasta (z.B. Mini Pipe Rigate)
- 15 g Erdnussbutter, cremig
- 1,5 TL Harissa
- Salz, Pfeffer
- Kurkuma, Kreuzkümmel
- 50 g Rucola, geputzt
- geriebener Parmesan

So geht's:

Putzt die Paprika und schneidet sie in grobe Stücke. Schneidet die Zwiebel in Ringe. Gebt beides auf ein Backblech und schiebt es auf eine obere Schiene.

Röstet das Gemüse in der Kombi-Einstellung

Grill/Umluft bei 200 Grad, bis sie langsam braune Ecken bekommen. Weicht die getrockneten Tomaten (nicht die in Öl) in 150 ml heißem Wasser ein. Kocht die Pasta in Salzwasser nach Packungsanleitung.

Gebt die Paprika, die Zwiebeln und die getrockneten Tomaten mit 100 ml des Einweichwassers in ein hohes Gefäß. Fügt die Erdnussbutter und die Harissa-Paste hinzu. Mit einem Pürierstab verarbeitet ihr die Zutaten zu einer cremigen Soße. Würzt sie mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel. Schmeckt sie pikant ab.

Dann rührt ihr die Pasta und den Rucola unter die Soße, verteilt sie auf zwei Teller und bestreut sie mit Parmesan.

Ernährungsinfo:

Harissa stammt aus Nordafrika und wird dort zum Beispiel zu Couscous oder einfach nur zu Brot serviert. Die scharfe rote Paste enthält unter anderem Chili, Knoblauch, Koriander und Kreuzkümmel. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte sie vorsichtig dosieren. Immerhin macht der Kreuzkümmel das Chili besser verdaulich. Überhaupt soll er Verdauungsbeschwerden lindern und den Magen-Darm-Trakt beruhigen. Er regt den Appetit an und gleichzeitig die Verdauung. Koriander soll das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmen. Sie sollen sogar gegen multiresistente Keime wirken.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 550 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 80 g

Fett: 12 g

