



**Gesamtzeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2 Personen

# Hummus Pasta mit Champignons

## Hummus Pasta mit Champignons

200 g Rinatura Dinkel Spiralen Bio

250 g Champignons

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Glas Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

Salz, Pfeffer

Optional: Zitronensaft, Chiliflocken, frische Petersilie

## Hummus Pasta mit Champignons

1.

Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen, dabei etwas Nudelwasser (ca. 100 ml) aufheben.

Champignons in Scheiben schneiden und Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann die Champignons hinzufügen und anbraten, bis sie goldbraun und leicht gebräunt sind (ca. 5–7 min.). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hitze etwas reduzieren. Hummus zu den Pilzen in die Pfanne geben. Nach und nach etwas Nudelwasser einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

Die abgegossene Pasta in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen. Ggf. nochmal mit Salz, Pfeffer und optional etwas Zitronensaft abschmecken. Auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Chiliflocken garnieren.