



**KAROLA B. LÜTJEN**  
FOOD-BLOGGERIN  
AUS MÜNSING/BAYERN

Die Ernährungsberaterin kreiert exklusiv für **alverde** leckere Rezepte aus frischen Zutaten. Sie gibt auch Kochkurse für Kinder. Mehr unter: [herzenskoechin.com](http://herzenskoechin.com)

Suchen Sie ein Rezept aus älteren **alverde**-Ausgaben? Stöbern Sie online in unserer Rezept-Sammlung unter [dm.de/rezepte](http://dm.de/rezepte)

# Wirsing-Nudeln

VOM BLECH MIT KICHERERBSEN UND TROCKENPFLAUMEN



Fotos: Nadia Buchczak, Thomas Einberger

**PRO PORTION:** 2.531 kJ (605 kcal) **ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 Min.  
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** mittel **REICHT FÜR 4 PERSONEN**

## Zutaten

- 3 l dmBio Gemüsebrühe hefefrei\* (angerührt)
- 500 g Wirsing
- 250 g dmBio Penne\*
- 1 Glas dmBio Kichererbsen\*
- ½ TL Harissa-Paste
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL dmBio Natives Olivenöl extra\*
- 10 dmBio Kalifornische Pflaumen\*
- 50 g dmBio Walnusskerne\*
- 80 g Grana Padano, gerieben

INSTA-GRAM

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Posten Sie das Bild auf Instagram unter dem Hashtag #alverderezept!

## Zubereitung

Backofen auf 200° vorheizen. Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen. **Wirsing** in feine Streifen schneiden. **Nudeln** etwa vier Minuten in der **Brühe** kochen. Wirsingstreifen dazugeben, weitere fünf Minuten kochen.

**Kichererbsen** abgießen. Mit Harissa, Salz, Pfeffer und einem Esslöffel **Öl** vermengen. Eine Kelle von der Gemüsebrühe in ein extra Gefäß geben. Wenn die Nudeln gar sind, diese und den Wirsing abgießen.

Backblech mit einem Esslöffel Öl bestreichen, Wirsing und Nudeln darauf verteilen. Die Kichererbsen darüber streuen. **Trockenpflaumen** würfeln, auf dem Blech verteilen. Mit zwei Esslöffeln Gemüsebrühe begießen und zehn Minuten garen.

**Walnüsse** fein hacken und den **Käse** reiben. Beides auf die Wirsing-Nudeln streuen und weitere zehn Minuten im Backofen garen. ●

## Einkaufsliste

### VOM dm-MARKT:

- dmBio Gemüsebrühe hefefrei\*
- 250 g dmBio Penne
- 1 Glas dmBio Kichererbsen\*
- dmBio Natives Olivenöl extra\*
- dmBio Kalifornische Pflaumen\*

- dmBio Walnusskerne\*
- Meersalz
- Pfeffer für die Mühle

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 500 g Wirsing

### AUS DEM KÜHLREGAL:

- 80 g Grana Padano, gerieben

### SONSTIGES:

- Harissa-Paste