



V2: Herzhafte „Chorizo“-Pfanne vegan

mit Vollkornpasta, buntem Gemüse & Petersilie



ca. 30min



2 Personen

Mal wieder Lust auf einen schicken Teller Spaghetti, aber nicht unbedingt mit Bolognese oder Carbonara? Da haben wir genau das Richtige für dich! Heute bereitest du deine Vollkornpasta herzhaft mit veganer Chorizo zu. Die herrliche Sauce besteht aus buntem Gemüse (mit Paprika, Karotten, Zwiebeln), Granatapfelmelasse und Zitronensaft. Der Leckerbissen wird dann noch schön mit aromatischer Petersilie verfeinert. Guten Appetit!

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 5 vegane Chorizos ⁶
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 41.8g,
Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 32.9g



1. Gemüse vorbereiten

4. Sauce zubereiten

A photograph showing four roasted red bell peppers on a parchment-lined baking sheet. Two large peppers are at the top, and two smaller ones are at the bottom. The parchment is speckled with black pepper.

2. Gemüse backen

5. Chorizo & Gemüse braten

A top-down view of the ingredients for the salad. On the left is a small glass bowl containing a light-colored dressing. To its right is a white cutting board with several items: a pile of bite-sized pieces of cooked chicken, a pile of diced orange carrots, a pile of sliced red onions, a small pile of minced yellow ginger, and a pile of finely chopped green herbs.

3. Zutaten vorbereiten

A top-down view of a black frying pan containing spaghetti, diced tomatoes, and green herbs. The spaghetti is yellow and tangled, mixed with bright red diced tomatoes and finely chopped green herbs. The pan has a black handle extending to the right.

6. Pasta fertigstellen

Die **Sauce** unterrühren und einmal aufkochen lassen, dann auf ein Köcheln reduzieren. Die **Pasta** mit der **Chorizopfanne** vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz mehr **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer sowie **Zitronensaft** und **-schale** abschmecken. Die **½ der Petersilie** unterrühren. Die **Pasta** mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.