



V: 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 5 vegane Chorizos ²
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** längs halbieren und entkernen. Die **Tomate** halbieren. Die **Paprika** und die **Tomaten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit 1 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



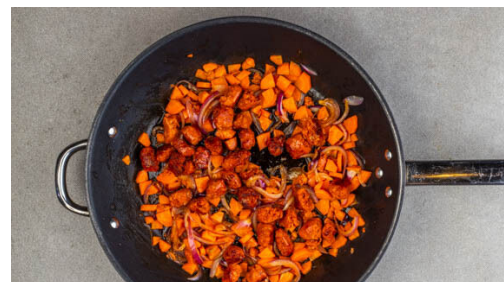
4. Sauce zubereiten

Die **Tomatenhaut** ablösen und entfernen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **½ der Gewürzmischung**, die **Granatapfelmelasse**, 2 EL Olivenöl, **½ EL Zitronensaft**, die **½ der Zitronenschale**, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer und **1-2 EL Pastawasser** in einem hohen Gefäß zu einer glatten **Sauce** pürieren. Ggf. mit mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



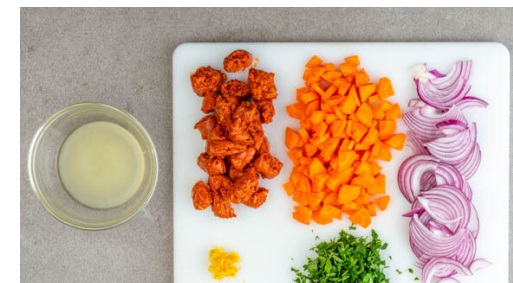
2. Gemüse backen

Die **Paprika** und die **Tomaten** 7-10 Min. im oberen Drittel des Ofens backen, bis das **Gemüse** Röstmarken bekommt und weich wird. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10 Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Chorizo & Gemüse braten

Die **vegane Chorizo**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-5 Min. goldbraun anbraten.



3. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **vegane Chorizo** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie** fein hacken.



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.