



## V: Vegetarische Chorizo-Vollkornspaghetti

mit Crème fraîche und hartgekochtem Ei

Ein deftig-feines Vollkornpastagericht mit knusprig gebratener vegetarischer Chorizo von Heura, gehacktem Ei, einer cremigen Crème fraîche-Lauchzwiebel-Sauce, geriebenem Käse und Basilikum ist der Glücklichermacher heute Abend – schnell auf dem Tisch und beliebt bei Klein und Groß. Guten Appetit!



20-30min



3-4 Personen

## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti <sup>2</sup>
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Basilikum
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>3</sup>
- 10 vegane Chorizos <sup>4</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

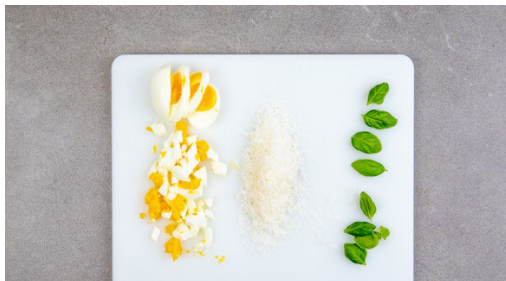
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 39.7g



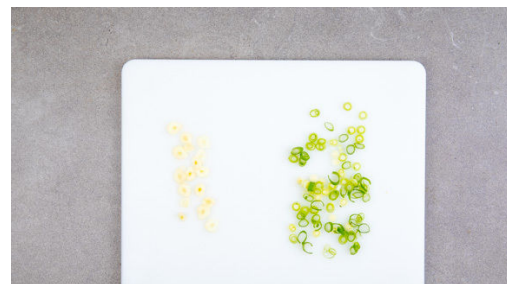
### 1. Eier kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf genügend Wasser für die **Eier** aufkochen und die **Eier** darin in 8-10Min. hart kochen. Die **Eier** aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.



### 4. Eier hacken

Die **Eier** schälen und fein hacken. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Käse** fein reiben. Die **vegane Chorizo** in Scheiben schneiden oder grob würfeln.



### 2. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



### 5. Chorizo braten

Die **Chorizo** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Crème fraîche**, die **Lauchzwiebeln** und **100-200ml Pastawasser** unterrühren. Die **Pasta** und die **Eier** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Chorizo-Pasta** mit **Käse** und **Basilikum** garniert servieren.



### 3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 6. Garnieren und servieren

Die **Pasta** auf Teller verteilen, mit dem **Käse** und dem **Basilikum** garnieren und servieren.