



Chorizo-Spinat-Pasta

mit Paprika-Tomaten-Pesto



ca. 25min



2 Portionen

Allein in Spanien werden jährlich über 60.000 Tonnen Chorizo hergestellt. Die mit Paprika und Knoblauch gewürzte Rohwurst ist aber auch in vielen anderen Teilen der Welt beliebt, darunter Portugal, Frankreich und die Karibik. Sogar in Indien und auf den Philippinen gibt es Varianten. Wir kombinieren die herzhafte Wurst mit leckerer Pasta, frischem Spinat und einem selbst gemachten Paprika-Tomaten-Pesto mit Sonnenblumenkernen.

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Paprika
- 1 Paprika
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 10g Basilikum
- 100g Chorizo, gewürfelt ³
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Energie 882kcal, Fett 44.0g,
Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 30.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und grob würfeln. Den **Käse** fein reiben.



4. Pesto zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Die **½ des Basilikums samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Knoblauch**, den **Tomaten**, der **½ des Käses**, den **Sonnenblumenkernen**, 1 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer zur Paprika in das Püriergefäß geben und alles zu einem glatten **Pesto** mixen.



2. Paprika braten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitstellen. Die **Paprika** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. unter ständigem Rühren anbraten, bis die Stücke leicht gebräunt und weich sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und ca. **¼ der Paprika** in ein hohes Püriergefäß geben.



5. Chorizo und Gemüse braten

Die **Paprika** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. In der Pfanne die **Chorizo** mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze etwas reduzieren, die **Paprikastücke** und den **Spinat** zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 1-2min. mitbraten, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Dann das **Pesto** und ggf. noch etwas mehr **Kochwasser** untermengen. Die **Pasta** nach Belieben mit dem **restlichen Käse** und frisch zerzupften **Basilikumblättern** garnieren und servieren.