



V: Vegetarische Chorizo-Vollkornspaghetti

mit Crème fraîche und hartgekochtem Ei



20-30min



2 Portionen

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 Glücklicher heute Abend - schnell auf dem Tisch und beliebt bei Klein und Groß. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Basilikum
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 5 vegane Chorizos ⁴
- 1 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 884kcal, Fett 44.1g,
Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 40.6g



1. Eier kochen

In einem mittelgroßen 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.



2. Knoblauch schneiden

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



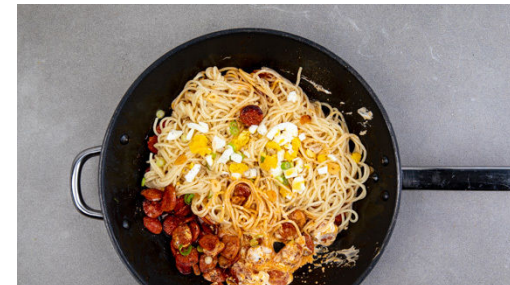
3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen 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.



5. Chorizo braten

Die **Chorizo** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Crème fraîche**, die **Lauchzwiebeln** und **50-100ml Pastawasser** unterrühren. Die **Pasta** und die **Eier** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnieren und servieren

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