



One-Pot-Pasta mit Veggie-Chorizo & Feta

in würziger Tomaten-Spinat-Sauce



ca. 30min



2 Portionen

One-Pot-Gerichte sind mit das Praktischste, was uns je untergekommen ist. Alle Zutaten werden einfach zusammen in einem Topf gegart – das sorgt für weniger Abwasch und vereint all die tollen Aromen. Denn One-Pots sind nicht nur praktisch, sondern auch extrem lecker. Unsere Pasta mit Feta und Tomaten ist dafür das beste Beispiel: saftige Wurstbällchen aus veganer Chorizo, Babyspinat, cremige Sauce ... Müssen wir noch mehr sagen?

Was du von uns bekommst

- 5 vegane Chorizos ³
- 1 Dose Kirschtomaten
- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 50g Feta ²
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Milch ²
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Senf

Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 18.2g,
Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 36.9g



1. Bällchen anbraten

Einen mittelgroßen Topf mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **veganen Würste** im heißen Öl in ca. 1½Min. leicht bräunlich anbraten. Dabei mit einem Pfannenwender in mundgerechte, bällchenartige Stücke zerteilen. Die **veganen Würste** müssen noch nicht ganz durchgaren. Nach Belieben ausgetretenes Fett abgießen.



4. Pasta verfeinern

Nach der Hälfte der Kochzeit $\frac{2}{3}$ **des Fetas** und 1EL Milch in den Topf rühren und weiterkochen, bis der **Feta** schmilzt und die **Sauce** cremig wird. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas mehr Wasser zugeben. Probieren und ggf. mit Salz nachwürzen.



2. Pasta ansetzen

300ml Wasser, die **Kirschtomaten samt Flüssigkeit**, die **Pasta**, die **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz in den Topf geben und gut verrühren, dann zum Kochen bringen. Die **Pasta** abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze in 12-15Min. unter gelegentlichem Rühren bissfest kochen.



5. Pasta fertigstellen

Während der letzten Minute der Kochzeit den **Spinat** unterrühren, bis er zusammenfällt.



3. Feta vorbereiten

In der Zwischenzeit den **Feta** in grobe Stücke zerkrümeln.



6. Servieren

Die **Pasta** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Feta** garniert servieren.