



Spaghetti mit würziger Chorizo

und einer fruchtigen Tomaten-Auberginen-Soße



HELLO AUBERGINE

Mit einem Wasseranteil von 93 % ist die Aubergine sehr kalorienarm. In ihrer Schale versteckt sie Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.



Chorizo



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Spaghetti



Aubergine



geschälte Tomaten



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

An manchen Tagen darf es ein abenteuerliches Rezept sein, an anderen wiederum soll es schnell gehen, damit genügend Zeit bleibt, Deine Füße hochzulegen. Dieses klassische italienische Gericht ist darum schnell und einfach zubereitet und bringt jede Menge **Ballaststoffe** sowie eine leicht **scharfe** Note mit. So kann der Feierabend kommen! Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, ein **Sieb**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 ZU BEGINN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in feine Würfel schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und hacken. **Aubergine** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



2 AUBERGINE BACKEN

Auberginenwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Auberginenwürfel** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. garen, bis die **Aubergine** weich und an den Rändern knusprig ist.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Chorizo in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Knoblauch** hineinpresse und zusammen mit den **Zwiebelwürfeln** und der **Gewürzmischung** für ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. **Chorizostücke** hinzufügen und für weitere 2 Min. braten lassen.



4 SPAGHETTI GAREN

Reichlich kochendes **Wasser** in einen großen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen. **Spaghetti** hineingeben und für 8 – 10 Min. garen. Anschließend **Spaghetti** in ein Sieb abgießen und warm halten.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Geschälte Tomaten zusammen mit **Zucker*** zu den **Chorizostücken** in die Pfanne geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **Soße** für ca. 5 Min einköcheln lassen. Zum Schluss **Auberginenwürfel** aus dem Backofen unterrühren.



6 ANRICHTEN

Spaghetti auf tiefe Teller verteilen, **Auberginen-Chorizo-Soße** darauf verteilen und mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Aubergine ES	1	2 (klein)	2
Chorizo 6) 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürz "HelloMediterraneo" 15)	4 g	6 g	8 g
Spaghetti 1)	250 g	375 g ☞	500 g
geschälte Tomaten (Dose)	1	1½ ☞	2
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Zucker*	½ TL	¾ TL	1 TL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	3024 kJ/717 kcal
Fett	4 g	18 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	19 g	107 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	6 g	34 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch
15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2018 | KW 07 | 5

HelloFRESH