



Spaghetti mit 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.



Spaghetti



Aubergine



Zwiebel



Knoblauchzehe



glatte Petersilie



Chorizo



Gewürzmischung



stückige Tomaten

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

An manchen Tagen darf es ein abenteuerliches Rezept sein, an anderen Tagen wiederum soll es schnell gehen, damit genügend Zeit bleibt, die Füße hochzulegen. Dieses klassische italienische Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch schnell und einfach zubereitet. So kann Feierabend schmecken! Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

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 **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **1 großen Topf** und ein **Sieb**.



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 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 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 dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen und zusammen mit den **Zwiebelwürfeln** und der **Gewürzmischung** für ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. **Chorizoscheiben** 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, dann in ein Sieb abgießen und warmhalten.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Stückige Tomaten zusammen mit ½ TL [1 TL] **Zucker** zu den **Chorizostücken** in die Pfanne geben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und die **Soße** für ca. 5 Min einköcheln lassen. Zum Schluss die **Auberginenwürfel** aus dem Backofen unterrühren.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe CN	½ ☞	1
glatte Petersilie	10 g	20g
Aubergine NL	1	2
Chorizo	100 g	200 g
Gewürzmischung „Italian Allrounder“ 15)	4 g	8 g
Spaghetti 1)	250 g	500 g
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	538 kJ/128 kcal	3039 kJ/722 kcal
Fett	4 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	19 g	106 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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