



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW29
2016

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Linguini mit Tomaten-Auberginen-Soße, verfeinert mit Chorizo

An manchen Tagen darf es etwas aufwendiger sein, an anderen Tagen sollte es möglichst schnell gehen, damit man genügend Zeit hat, die Füße hochzulegen. Dieses klassische italienische Gericht kommt mit seiner Einfachheit und Schnelligkeit lecker und entspannt daher. Buon Appetito!



35 min.



Stufe 2



innerhalb von
5 Tagen genießen



Linguini



stückige Tomaten



Aubergine



Chorizo



Petersilie



Gewürzmischung



Zwiebel



Knoblauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Petersilie	2 Stängel ⊕	3 Stängel
Aubergine	1	2
Chorizo-Wurst	100 g	200 g
Gewürzmischung „Linguini-Soße“ 15)	3 g	6 g
Linguini 1)	250 g	500 g
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen

⊕ Verwende den Rest anderseitig.

Allergene

7) Gluten **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 870 kcal
 Kohlenhydrate: 126 g
 Fett: 28 g, Eiweiß: 32 g
 Ballaststoffe: 17 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, große Pfanne, Knoblauchpresse, großer Topf, Sieb

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** fein würfeln. **Petersilie** trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. **Aubergine** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. garen, bis die **Auberginenwürfel** weich und an den Rändern knusprig sind.

2 In der Zwischenzeit: **Chorizo-Würste** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 1 TL **Olivöl** erhitzen, **Knoblauch** hineinpresse und zusammen mit den **Zwiebelwürfeln** und der **Gewürzmischung** für ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. **Chorizo-scheiben** zufügen und weitere 2 Min. braten. Anschließend kurz beiseitestellen.

3 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Linguini** zugeben und 8 – 10 Min. kochen, dann in ein Sieb abgießen und beiseitestellen.

4 Pfanne mit der **Chorizo-Mischung** wieder auf den Herd stellen, **stückige Tomaten** und 1/2 TL **Zucker** hineingeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Soße** ca. 5 Min. einköcheln lassen. Dann gebackene **Auberginenwürfel** unterrühren.

5 **Linguini** auf tiefen Tellern verteilen, **Auberginen-Chorizo-Soße** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und genießen.

