



Chorizo-Spinat-Pasta

mit Paprika-Tomaten-Pesto



ca. 25min



2 personen

Allein in Spanien werden jährlich über 60.000 Tonnen Chorizo hergestellt. Die mit Paprika und Knoblauch gewürzte Rohwurst ist aber auch in vielen anderen Teilen der Welt beliebt, darunter Portugal, Frankreich und die Karibik. Sogar in Indien und auf den Philippinen gibt es Varianten. Wir kombinieren die herzhafte Wurst mit leckerer Pasta, frischem Spinat und einem selbst gemachten Paprika-Tomaten-Pesto mit Sonnenblumenkernen.

Wat je van ons krijgt

- 200g penne ¹
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 schijf chorizo ⁷
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 25g zonnebloempitten
- 1 teen knoflook
- 40g gedroogde tomaten
- 10g verse basilicum
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 35ml olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 943kcal, vet 51.9g, koolhydraten 89.2g, eiwit 27.9g



1. Zutaten voorbereiten

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und grob würfeln. Die **Chorizo** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Den **Käse** fein reiben.



2. Paprika braten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitstellen. Die **Paprika** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. unter ständigem Rühren anbraten, bis die Stücke leicht gebräunt und weich sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und ca. **1/4 der Paprika** in ein hohes Püriergefäß geben.



4. Pesto zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Die **1/2 des Basilikums samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Knoblauch**, den **Tomaten**, der **1/2 des Käses**, den **Sonnenblumenkernen**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer zur Paprika in das Püriergefäß geben und alles zu einem glatten **Pesto** mixen.



5. Chorizo und Gemüse braten

Die **Paprika** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. In der Pfanne die **Chorizo** mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze etwas reduzieren, die **Paprikastücke** und den **Spinat** zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 1-2min. mitbraten, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Dann das **Pesto** und ggf. noch etwas mehr **Kochwasser** untermengen. Die **Pasta** nach Belieben mit dem **restlichen Käse** und frisch zerpflückten **Basilikumblättern** garnieren und servieren.