



ALLES DRIN.

Neu*****Die Wochenkarte: 15.5.-19.5.*****

Mo: Hummus mit Champignons

Di: Gnocchi mit grünem Spargel und Salbei

Mi: Räucherlachs auf Kartoffelrösti

Do: Sommerpasta mit Tomaten, Rucola und Ricotta

Fr: Birnen-Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse und Walnüssen

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll!)

Pasta Arrabbiata mit Chorizo und Aubergine

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, einen großen Topf sowie eine große Pfanne mit Deckel bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt's schon lecker Essen!

Pasta in kochendem Salzwasser 10 Min al dente kochen.

Aubergine waschen und klein würfeln, 1cm Kantenlänge ungefähr:). **Chorizo** in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und auch ganz klein schnippeln. **Peperoni** waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden (Wer es gerne ganz scharf hat, lässt die Kerne drin. Vorsicht - Die Schärfe setzt sich auch an den Fingern ab. Nicht in die Augen fassen etc). In der Pfanne mit Deckel Olivenöl (1P: 2 EL/2P: 4 EL) auf hoher Stufe erhitzen und die Aubergine sowie die Chorizo darin 3-4 Min anbraten. Dann den Knoblauch, die Peperoni, den **Oregano** dazugeben und 2 - 3 EL Wasser von den Nudeln dazugeben und auf mittlere Hitze herunterschalten (So wird die Aubergine schön sämig. Das ist gut, weil das unsere "Soße" wird). Den Schritt mit dem Nudelwasser noch 3-4mal wiederholen. Die Aubergine im Nudelwasser ca. 20 Min köcheln lassen. Die Zeit braucht die Aubergine, damit sie schön weich und sahnartig wird. Es lohnt sich.

Pasta abseien und gleich danach (noch mit etwas Nudelwasser) zu der Auberginen-Chorizo-Mischung geben. Alles umrühren und noch eine Minute sitzen lassen. Die Pasta auf schöne Teller geben und mit einem Schuss Olivenöl garnieren. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.
facebook.com/chriskochtuete wäre toll
Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

Eine Review auf
oder schreib an hallo@chriskochtuete.de.