

# Pasta in Tomatensoße mit Chorizo



Zubereitung  
10 min



Kochen  
25 min

Chorizo, eine stark gewürzte Wurst aus Schweinefleisch, ist in Ländern wie Spanien und Mexiko sehr beliebt. Die spanische Chorizo gibt es in vielen verschiedenen Variationen und Geschmäckern.

## Zutaten (6 Portionen)

Zutat	Menge	✓
würzige geräucherte Chorizo, geschnitten	125 ml / ½ Tasse	
Natives Olivenöl	7 ml / 1½ TL	
kleingeschnittene Zwiebel	½ Tasse	
klein geschnittene Knoblauchzehen	3	
klein geschnittene rote Paprika	1	
Lorbeerblätter	2	
geräuchertes Paprikapulver	1 TL	
getrockneter Oregano	½ TL	
Salz	½ TL	
Passierte Tomaten	1 Dose	
Fusilli Vollkornnudeln	375 g	

## Nährwertangaben

Kalorien	313
Fett, total	6 g
Fett, gesättigt	1.6 g
Cholesterin	10 mg
Natrium	383 mg
Kohlenhydrate	50 g
Ballaststoffe	11 g
Proteine	14 g

## Zubereitung

1. Eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Chorizo hinzufügen und bei gelegentlichem Umrühren ca. 5 Minuten anbraten, um einen Teil des Fetts für die Soße freizusetzen.
2. Währenddessen, Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen; für 5 Minuten andünsten oder bis die Zwiebeln glasig ist. Die Paprika hinzufügen und für 2 Minuten unter Rühren anbraten. Lorbeerblätter, Paprikapulver, Oregano und Salz einrühren. Tomaten hinzufügen und unter Rühren für 8 Minuten kochen.
3. Währenddessen die Nudeln in einen Topf mit kochendem Wasser geben und nach Packungsangabe kochen.
4. Die Tomaten-Mischung zur Chorizo geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren für 3 Minuten kochen. Die Lorbeerblätter entfernen. Nudeln unterrühren.

Rezept von Sobia Khan, Ernährungsexpertin