

# Feurige Strozzapreti Diavolo mit Chorizo in einer würzigen Tomaten-Paprika-Soße

30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 5 kochen



Chorizo



frische Strozzapreti



stückige Tomaten



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Petersilie glatt



Basilikum



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Hühnerbrühe



Hartkäse ital. Art, geraspelt

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chorizo 7)	80 g	120 g	160 g
frische Strozzapreti 15)	375 g	500 g	750 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	2
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote NL   ES   MA	1	1	1
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	642 kJ/153 kcal	3546 kJ/848 kcal
Fett	4 g	22,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	8,9 g
Kohlenhydrate	23 g	126,9 g
– davon Zucker	3,9 g	21,7 g
Eiweiß	6 g	33 g
Salz	0,85 g	4,69 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 15) Weizen

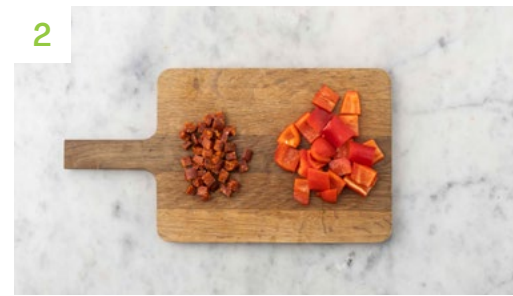
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten



## Zu Beginn

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.



## Gemüse schneiden

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** vierteln und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Chorizo** in 1 cm Würfel schneiden.



## Chili schneiden

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Basilikumblätter** in Streifen schneiden.

**Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). Hälfte der **Chilistreifen** in die Pfanne zur **Soße** geben.

**Tipps:** Wenn du es richtig scharf magst, lass' die Kerne in dem Chili.



## Chorizo braten

In einer großen Pfanne **Chorizo**, **Zwiebel** und **Spitzpaprika** 3 – 4 Min. anbraten.

Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark**, **Hühnerbrühe**, „Hello Harissa“ und **Knoblauch** dazugeben und 1 Min. mitbraten.

**Stückige Tomaten** in die Pfanne geben und 4 – 5 Min. köcheln lassen.



## Strozzapreti kochen

**Strozzapreti** in den großen Topf mit kochendem **Wasser** geben und 3 – 5 Min. bissfest garen.

Dann durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen und zur **Tomatensoße** geben.

**Gehackte Petersilie** in die **Soße** geben, **Soße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

**Strozzapreti** unter die **Soße** mischen und auf Teller verteilen. Mit **Basilikumstreifen**, restlichem **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) und **geraspeltem Hartkäse** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

