





## CABANOSSIPFANNE

 15 Minuten

 ca. 15 Minuten

 4 Portionen

### NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal	1096
Protein	43,25 g
Fett	40,75 g
Carbs	130,75 g
Zucker	36,85 g


### ZUTATEN


- 500 g Nudeln (Fusilli)
- ~ 1000 ml Gemüsebrühe
- 400 g Cabanossi
- 2 Zwiebeln
- 8 Karotten
- 1 EL Öl (z. B. Rapsöl)
- etwas Tomatenmark
- 300 g Erbsen (TK)
- 50 g Mais (Dose)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer


### WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

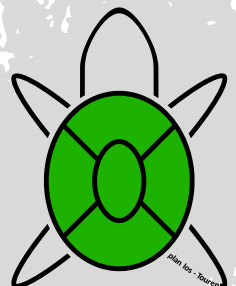
- 1 Küchenwaage
- 1 Schneidebrett
- 1 Messer
- 1 Schälchen
- 1 Messbecher
- 1 Sieb
- 1 Pfanne
- 1 Pfannenwender
- 1 Esslöffel (EL)

 = Arbeitszeit

 = Koch- / Backzeit

 = Kühlzeit

 = Geh- / Ruhezeit





# ZUBEREITUNG

## CABANOSSI-PFANNE



- schäle die Karotten und schneide sie in ca. 5 mm starke Scheiben
- entferne die Schale der Zwiebeln und würfle diese in ca. 3 mm große Stücke
- schneide die Cabanossi in ca. 5 cm starke Scheiben
- fülle den Messbecher mit 1 Liter Leitungswasser und rühre das Gemüsebrühen Pulver mit dem Löffel ein
- gieße den Mais in das Sieb und lasse dadurch die Flüssigkeit ablaufen
- wiege die 300 g Erbsen ab und gebe sie in ein Schälchen
- erhitze das Öl in einer Pfanne
- gebe die Cabanossi in die Pfanne und brate diese an
- füge die Karotten hinzu und brate diese ebenfalls etwas mit an
- nun kommen die Zwiebeln und das Tomatenmark hinzu
- rühre alles gut um und brate es noch etwas an
- lösche die Pfanne mit ca. 750 ml der Brühe ab (die letzten 250 ml behältst du noch und brauchst diese ggf. nur, wenn die Nudeln noch zu fest sein sollten)
- jetzt kommen noch die Erbsen und der Mais in die Pfanne
- decke die Pfanne ab und lasse alles für ca. 10 Minuten köcheln (ist etwas von der Garzeit der Nudeln abhängig - findest du aber auf der Packung)
- teste ca. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die Nudeln und gieße ggf. noch einmal Brühe nach
- sind die Nudeln perfekt, würzt du die ganze Pfanne noch mit dem Salz und Pfeffer
- richte die Cabanossi-Pfanne schön auf einem Teller an und lasse es dir schmecken

