

Dinkel Spirelli mit Chinakohl und Veganer Chorizo



200g Dinkel Spirelli kalt oder vom Vortag anbraten

1 Chinakohl in Streifen schneiden

1/2 Rote Paprika in kleine Würfel schneiden

2 Frühlingszwiebel

1 Vegane Chorizo (zB vom DM Markt)

2 EL Tamarisauce / Sojasoße

1 EL Zitronensaft

Kokosöl neutral zum anbraten

Salz & Pfeffer

1-2 TL Veganer Parmesan oder Hefeflocken

Dekorieren

Fetakäse optional (zB Violife)

Petersilie

Zubereitung

- Nudeln in Kokosöl kross anbraten

- Paprikawürfel , Frühlingszwiebeln , Chorizo dazu und weiter anbraten

- Mit Tamarisauce und Zitronensaft ablöschen

- Chinakohl unterheben kurz weiter braten

- Würzen mit Salz & Pfeffer und Parmesan/Hefeflocken

- Alles auf einem Teller anrichten und mit Feta und Petersilie dekorieren

Guten Appetit

Spelt Spirelli with Chinese cabbage and vegan chorizo



200g Spelt Spirelli cold or fry from the previous day

Gut 1 Chinese cabbage into strips

1/2 Cut red peppers into small cubes

2 Spring onion

1 Vegan Chorizo (e.g. from the DM market)

2 tablespoons tamaris sauce / soy sauce

1 tablespoon of lemon juice

Coconut oil neutral for frying

Salt & pepper

1-2 teaspoons vegan parmesan or yeast flakes

Decorating

Feta cheese optional (e.g. violife) Parsley

Preparation

- Fry crusty noodles in coconut oil add Paprika cubes And spring onions , chorizo and fry further
 - Deglaze with tamaris sauce and lemon juice
 - add Chinese cabbage frying briefly a bit further
 - Spices with salt & pepper and parmesan/yeast flakes
 - Set everything on a plate and decorate with feta and parsley
- Have a good appetite