

Spaghetti mit Zucchini-Basilikum-Pesto mit Kirschtomaten und Cashew-Hefe-Topping

Vegan | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 797 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Zucchini



Schalotte



Knoblauchzehe



Zitrone, ungewaschen



Cashewkerne



Hefeflocken



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



milde Chiliflocken



Basilikum



Schnittlauch



Kirschtomaten



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Pürrierstab, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Zucchini DE NL ES MA IT	2	3	4
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, ungewaschen ES ZA AR	1	1	1
Cashewkerne 25)	40 g	60 g	80 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
Basilikum/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 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. 540 g)
Brennwert	619 kJ/148 kcal	3335 kJ/797 kcal
Fett	4,26 g	22,94 g
– davon ges. Fettsäuren	0,77 g	4,16 g
Kohlenhydrate	21,06 g	113,54 g
– davon Zucker	2,73 g	14,70 g
Eiweiß	5,33 g	28,72 g
Salz	0,330 g	1,779 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: 10) Sellerie 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko IT: Italien FR: Frankreich ZA: Südafrika AR: Argentinien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

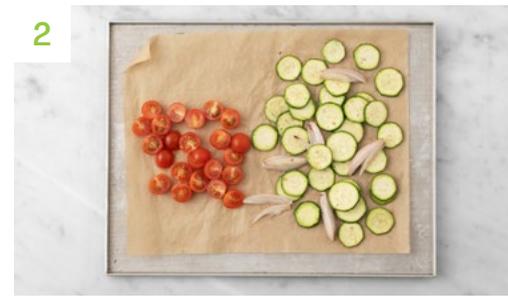
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zucchini in 1 cm Scheiben schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Schalotte in Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



Zucchini schmoren

Zucchini, **Schalottenspalten** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Kirschtomaten** lassen. Alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Kirschtomaten halbieren und die letzten 5 Min. neben die **Zucchini** auf das Backblech legen und mitbacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Für das Topping

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Spaghetti in dem kochenden **Wasser** 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen, dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Inzwischen in einem hohen Rührgefäß **Cashewkerne**, **Hefeflocken** und 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** mit dem Pürrierstab fein mahlen.

Cashewmischung in eine kleine Schüssel füllen.



Pesto mixen

Zucchini, **Schalotte** und **Knoblauch** in das hohe Rührgefäß aus Schritt 3 geben.

Aufgefangenes **Kochwasser**, **Gemüsebrühe**, „Hello Buon Appetito“, Hälfte der **Cashew-Mischung**, Hälfte **Basilikum** samt Stängeln, Hälfte **Schnittlauch**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** dazugeben und alles mit dem Pürrierstab zu einem **Pesto** mixen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** abschmecken.



Fertigstellen

Pesto und **Spaghetti** in den **Pastatopf** geben, alles gut vermengen und nochmals 1 Min. erwärmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spaghetti mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen. Mit gebackenen **Tomaten** und restlichen **Cashew-Hefeflocken** toppen. Restliche **Basilikumblätter** abzupfen und mit restlichen **Schnittlauchröllchen** über die **Pasta** streuen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

