Cremige Hirtenkäse-Tomaten-Pasta mit Rucolasalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

22

Vegetarisch | Klimaheld | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 638 kcal • Tag 3 kochen

frische Linguine

Hirtenkäse

Kirschtomatenpolpa

Basilikum

Rucola

Knoblauchzehe

Pinienkerne

Tomatenmark

Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

Balsamicocreme

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 25] Min. 30 [30 | 30] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine **15)**	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse **7)**	100 g	150 g	200 g
Kirschtomatenpolpa	400 g	600 g**	800 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Balsamicocreme **14)**	12 g	18 g**	24 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. 450 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	2671 kJ/638 kcal
Fett	3,82 g	17,07 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	5,71 g
Kohlenhydrate	20,24 g	90,37 g
– davon Zucker	3,85 g	17,20 g
Eiweiß	5,94 g	26,51 g
Salz	0,368 g	1,645 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)
14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien

1

Für den Salat

Basilikum in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Balsamicocreme, 10 g [**15 g | 20 g**] **Olivenöl***, 10 g [**15 g | 20 g**] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 2,5** vermischen.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen, **Rucola** halbieren und unter das **Dressing** heben. Mixtopf spülen und trocknen.

2

Für die Soße

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [**15 g | 20 g**] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Tomatenmark und „**Hello Buon Appetito**“ in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Kirschtomatenpolpa, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **8 Min./100 °C/🔄/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Pasta** zubereiten.

3

Pasta kochen

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

Linguine in den Topf mit kochendem **Wasser*** geben und 3 – 4 Min. bissfest kochen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen, dabei 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen fortfahren.

4

Pinienkerne rösten

In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften und zum **Salat** in die Schüssel geben.

Untermischen und **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

Fertigstellen

Feta zur **Soße** in den Mixtopf bröseln und **3 Min./98 °C/Stufe 1** garen.

Soße zur **Pasta** in den Topf geben und gut durchmischen.

Evtl. schluckweise aufgefangenes **Kochwasser** dazugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Feta-Tomaten-Pasta auf Teller verteilen und mit **Rucola-Salat** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde