

Frische Paccheri in Piri-Piri-Paprikasoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 30 - 40 Minuten • 764 kcal • Tag 3 kochen



frische Paccheri



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Ajvar



Rucola



Soja Kochcrème Light



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Kürbiskerne



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri 15)	375 g	500 g	750 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Soja Kochcrème Light 11)	125 g**	187,5 g**	250 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 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. 460 g)
Brennwert	689 kJ/165 kcal	3195kJ/764 kcal
Fett	3,95 g	18,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,53 g	2,48 g
Kohlenhydrate	26,33 g	122,15 g
– davon Zucker	3,90 g	18,09 g
Eiweiß	2,24 g	10,39 g
Salz	0,565 g	2,621 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 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Zwiebel ebenfalls in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Paprika- und **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchzehe** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Das Backblech ca. 15 Min. in den Ofen geben, bis das **Gemüse** weich ist.

Kürbiskerne in den letzten 3 Min. der Backzeit neben das **Gemüse** mit auf das Blech geben.



Paccheri kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen. **Pasta** in das kochende **Wasser** geben und 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** verrühren. Mit 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pastasauce fertigstellen

Nach der Garzeit **Paprika-** und **Zwiebelwürfel** mit **Knoblauch**, **Gemüsebrühpulver**, **Ajvar**, 125 ml [175 ml | 250 ml] **Soja Kochcrème**, **Tomatenmark** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren. **Soße** kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta fertigstellen

Soße in den Topf aus Schritt 3 geben, gekochte **Paccheri** hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Rucola unter das **Dressing** in der Schüssel heben.



Anrichten

Pasta mit der **Soße** auf Tellern verteilen. **Salat** dazu anrichten und mit **Kürbiskernen** 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>

