

Frische Paccheri in Piri-Piri-Paprikasoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 744 kcal • Tag 3 kochen



frische Paccheri



rote Spitzpaprika



Babyspinat



rote Zwiebel



Ajvar



Soja-Kochcrème



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Gewürzmischung „Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri 15)	375 g	500 g	750 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Soja-Kochcrème 11)	125 g**	187,5 g**	250 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 440 g)
Brennwert	711 kJ/170 kcal	3112 kJ/744 kcal
Fett	3,7 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	1,8 g
Kohlenhydrate	28,2 g	123,2 g
– davon Zucker	4,1 g	17,8 g
Eiweiß	2,1 g	9,3 g
Salz	0,68 g	2,98 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: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



Zu Beginn

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für ca. 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



Für die Soße

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Paprikastücke, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen reichlich **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit das **Dressing** zubereiten.



Soße vollenden

Nach der Dünstzeit 125 g [175 g | 250 g] **Soja Kochcrème**, **Gemüsebrühe**, **Ajvar**, **Tomatenmark**, **„Hello Piri Piri“** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen. Anschließend **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **50 Sek./Stufe 5-8** pürieren.

Soße zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

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.

Babyspinat grob zerkleinern, zum **Dressing** in die Schüssel geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



Anrichten

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

Pasta mit der **Soße** auf Teller verteilen und mit dem **Spinatsalat** 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>

