

Frische Paccheri in Piri-Piri-Paprikasoße getopft mit Rucola und Kürbiskernen

Family Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 792 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Paccheri



Paprika multicolor



Rucola



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Ajvar



Kürbiskerne



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Soja-Kochcrème



- 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 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri 15)	375 g	500 g	750 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Soja-Kochcrème 11)	187,5 g**	250 g	375 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. 490 g)
Brennwert	676 kJ/162 kcal	3313 kJ/792 kcal
Fett	4,1 g	20,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,7 g
Kohlenhydrate	25,4 g	124,4 g
– davon Zucker	3,8 g	18,4 g
Eiweiß	2,3 g	11,4 g
Salz	0,56 g	2,74 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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten



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

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

Paprikastücke, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, 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 die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Soja-Kochcrème**, **Gemüsebrühe**, **Ajvar**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und **Tomatenmark** 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. **Rucola** dazugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** rösten, bis sie leicht bräunen. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.



Anrichten

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

Pasta mit **Soße** auf Teller verteilen. Mit **Salat** toppen und mit **Kürbiskernen** bestreuen.

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>

