

# Rigatoni in pikanter Gemüsesoße mit Kalamata-Oliven

Vegan 30 – 40 Minuten • 958 kcal • Tag 5 kochen

33



Rigatoni



rote Kirschtomaten



Paprika multicolor



Kalamata-Oliven  
ohne Stein



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Hefeflocken



Pinienkerne



Tomatenmark



milder Chili-Mix



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rigatoni <b>15</b>	270 g	360 g	500 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 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. 430 g)
Brennwert	940 kJ/225 kcal	4008 kJ/958 kcal
Fett	10,4 g	44,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	7,6 g
Kohlenhydrate	26,3 g	112,1 g
– davon Zucker	4 g	17,2 g
Eiweiß	5,6 g	23,8 g
Salz	0,74 g	3,18 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:** 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



## Gemüse rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

**Zwiebel** vierteln.

**Paprika** vierteln und entkernen.

**Gemüse** mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

In der letzten 1 Min. der Garzeit **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.



## Soße zubereiten

Nach der Garzeit geröstetes **Gemüse** aus dem Ofen in ein hohes Rührgefäß geben.

**Tomatenmark**, **Hefeflocken**, „**Hello Paprika**“, gehackten **Knoblauch**, **Basilikumblätter** (behalte einige als **Topping** zurück), die Hälfte vom **Chili-Mix**, 6 EL [9 EL | 12 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** hinzufügen und mithilfe eines Pürierstabs alles zu einer glatten **Soße** verarbeiten.

### milder Chili-Mix

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



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** grob hacken.

**Kirschtomaten** je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Kalamata-Oliven** halbieren.



## Letzte Schritte

**Rigatoni** zusammen mit der vorbereiteten **Soße**, der Hälfte der **Kirschtomaten** und der Hälfte der **Oliven** zurück in den großen Topf geben.

Nach und nach das aufgefangene **Kochwasser\*** hinzugeben bis eine glatte **Soße** entsteht.

**Tipp:** Je nach Konsistenz brauchst Du nicht das gesamte **Kochwasser**.

Erneut mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

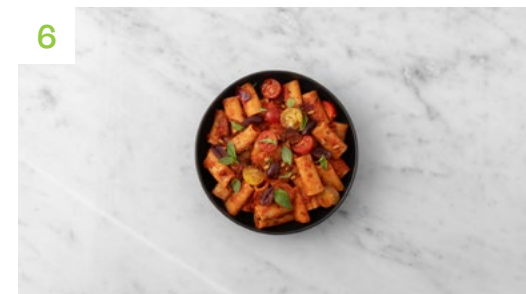


## Rigatoni kochen

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen.

**Rigatoni** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

**Rigatoni** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.



## Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, mit den restlichen **Kirschtomaten** und **Oliven** toppen.

Mit restlichem **Basilikum**, **Pinienkernen** und restlichem **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Geschmack garnieren. Nach Belieben noch etwas **Pfeffer\*** und **Olivenöl\*** darüber verteilen.

**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>

