













# Spaghetti mit Avocado-Basilikum-Pesto und Pinienkern-Panko-Crunch

Vegan **schnell** Thermomix hilft • 974 kcal • Tag 3 kochen



-  Spaghetti
-  Cremige Hafer-Cuisine
-  Avocado
-  Tomate
-  Babyspinat
-  Basilikum
-  Knoblauchzehe
-  Hefeflocken
-  Balsamicoecreme
-  Pinienkerne
-  Panko-Mehl
-  milder Chili-Mix



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Cremige Hafer-Cuisine <b>17)</b>	200 ml	300 ml**	400 ml
Avocado <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Basilikum	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Balsamicocreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	25 g	50 g
milder Chili-Mix	2 g	2 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. 480 g)
Brennwert	852 kJ/204 kcal	4074 kJ/974 kcal
Fett	8,3 g	39,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,4 g
Kohlenhydrate	26,1 g	124,9 g
– davon Zucker	2,8 g	13,5 g
Eiweiß	5,4 g	25,8 g
Salz	0,33 g	1,59 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:** **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **17)** Hafer

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

**Ursprungsländer:** **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia  
**ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



## Für das Topping

**Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Panko-Mehl**, **Pinienkerne**, **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**), **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** vermischen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Mischung** in die Pfanne zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Herausnehmen.



## Für das Pesto

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

Die Hälfte **Spinat**, **Avocadostücke**, **Hafer-Cuisine**, **Hefeflocken**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 6** pürieren.

### milder Chili-Mix

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



## Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

**Pasta** anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Fertigstellen

**Pesto**, restlichen **Spinat** und **Tomatenwürfel** zur **Pasta** in den Topf geben und unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Tomaten marinieren

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit **Balsamicocreme** und **Salz\*** marinieren lassen.

**Avocado** halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

**Basilikum** in grobe Stücke schneiden.



## Anrichten

Cremige **Pesto-Pasta** auf tiefe Teller anrichten. Mit **Pinienkern-Topping** 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>

