

Creamy Thai Pasta! Frische Nudeln in Kokossoße mit Kampott-Crunch, Brokkoli und Paprika

Vegan 30 – 40 Minuten • 836 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Kokosmilch



Hefeflocken



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Brokkoli



rote Paprika



Panko-Mehl



Kampot-Pfeffer



Gemüsebrühe



Zitrone, ungewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pflanzliche Margarine*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Brokkoli IT ES	1	1	1
rote Paprika NL ES	1	1	2
Panko-Mehl 15)	15 g**	22,5 g**	30 g
Kampot-Pfeffer	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	2

**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. 580 g)
Brennwert	599 kJ/143 kcal	3499 kJ/836 kcal
Fett	6,70 g	39,18 g
– davon ges. Fettsäuren	3,81 g	22,26 g
Kohlenhydrate	16,15 g	94,40 g
– davon Zucker	3,10 g	18,12 g
Eiweiß	3,82 g	22,30 g
Salz	0,407 g	2,377 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: **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



1 Für das Topping

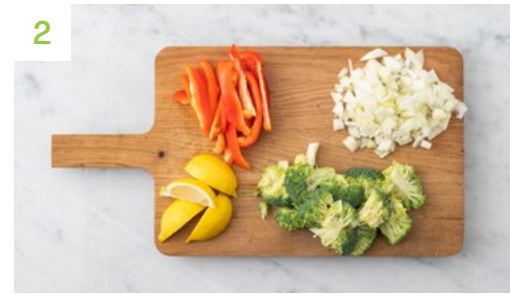
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Kampot-Pfeffer grob hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Hälfte [drei Viertel | gesamtes]

Panko-Mehl darin 1 – 2 Min. anrösten. Die Hälfte **Knoblauch** und **Kampot-Pfeffer** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Mit **Salz*** würzen und beiseite stellen.



2 Kleine Vorbereitung

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

Zitrone vierteln.



3 Für die Pasta

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Brokkoli hinzugeben und 6 Min. garen. **Linguine** in den letzten 3 Min. hinzugeben und bissfest garen.

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



4 In der Zwischenzeit

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Paprikastreifen** darin 3 – 4 Min. glasig anschwitzen. Restlichen **Knoblauch** und „Hello Smoky Paprika“ hinzugeben und für 1 weitere Min. anrösten.



5 Soße vollenden

Pfanninhalt mit **Kokosmilch**, Kochwasser und **Gemüsebrühe** ablöschen.

Linguine, **Brokkoli**, **Hefeflocken**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenvierteln** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** dazugeben und für 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Pasta auf Tellern verteilen, mit dem **Panko-Kampot-Topping** garnieren und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

