

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

Vegan Thermomix kocht • 836 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Kokosmilch



Hefeflocken



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Brokkoli



rote Paprika



Panko-Mehl



Kampot-Pfeffer



Gemüsebrühe



Zitrone, ungewaschen



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Oliveneröl\*, Pflanzliche Margarine\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Pfanne und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## Für das Topping

**Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Kampot-Pfeffer** zugeben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Panko-Mehl** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Oliveneröl\*** erhitzen und den **Panko-Mix** darin 2 – 3 Min. anrösten. Mit **Salz\*** würzen und beiseitestellen.



## Für den Brokkoli & die Pasta

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

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** aufteilen. **Brokkoli** ins kochende **Wasser** geben und 6 Min. garen. Linguini in den letzten 3 Min. hinzugeben und bissfest garen.

Nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## Für die Soße

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Zwiebel** in den Mixtopf geben. **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Parikastreifen zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zitrone** vierteln.



## Fertigstellen

**Soße** aus dem Mixtopf zu den Linguini und **Brokkoli** in den Topf geben. **Hefeflocken** 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.



## Soße kochen

**Kokosmilch**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenvierteln**, **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./98 °C/☞** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 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>

