

Cremige Fusilli in Pilz-Spinat Soße mit geschmolzenen Kirschtomaten und Pinienkernen

Vegan Family 25 – 35 Minuten • 747 kcal • Tag 3 kochen



Fusilli-Pasta



Pinienkerne



Babyspinat



Champignons



Kirschtomaten



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Petersilie glatt



Thymian



Zwiebel



Knoblauchzehe



Soja-Kochcreme Light



Gemüsebrühe



Sojasoße



Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

2 großen Pfannen, 1 Sieb und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fusilli-Pasta 15)	270 g	360 g	500 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Babypinats	50 g	75 g	100 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Soja-Kochcreme Light 11)	250 g	375 g**	500 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml

**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	535 kJ/128 kcal	3125 kJ/747 kcal
Fett	3,64 g	21,27 g
– davon ges. Fettsäuren	0,53 g	3,08 g
Kohlenhydrate	18,50 g	107,98 g
– davon Zucker	1,89 g	11,04 g
Eiweiß	4,79 g	27,95 g
Salz	0,506 g	2,956 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 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

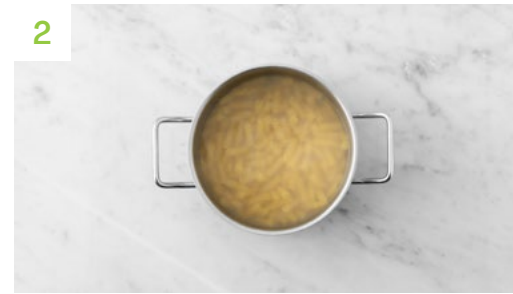
Champignons halbieren oder vierteln.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilie mit Stängel grob hacken.

Thymianblätter abzupfen.



2 Pasta kochen

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

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen.



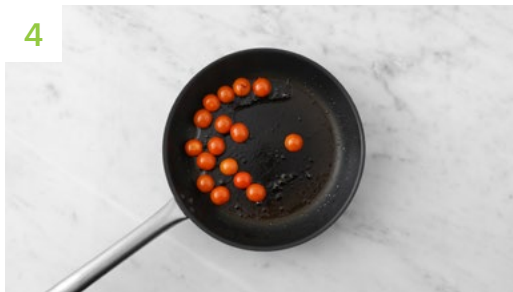
3 Soße ansetzen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Zwiebelwürfel hineingeben und 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Gehackte Petersilie, die Hälfte vom **Knoblauch** und **Champignons** hinzufügen und 4 – 5 Min. mitbraten, bis die **Pilzen** gebräunt sind.



4 Für die Tomaten

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Kirschtomaten darin anbraten, bis sie aufplatzen.

Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und restlichem **Knoblauch** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Soße vollenden

Gemüsebrühe und „Hello Smoky Paprika“ hinzugeben und 1 Min. mitbraten lassen.

Hitze reduzieren, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße**, **Thymianblätter**, **Kochwasser*** und **Soja-Kochcreme** hinzugeben und 3 – 4 Min. köcheln lassen.

Pasta hinzufügen und **Spinat** unterheben, bis er zusammenfällt.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit geschmolzenen **Kirschtomaten** toppen und mit **Pinienkernen** garnieren.

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>

