

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

Vegan Family Thermomix kocht • 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



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Balsamicoessig\*, Wasser\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## Für die Soße

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Thymianblätter** abzupfen.

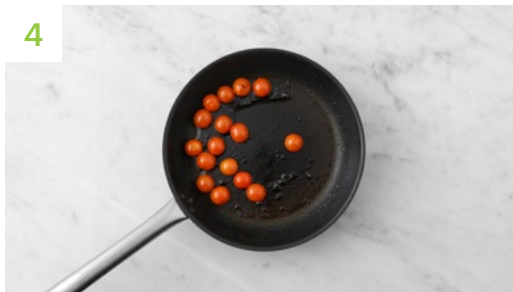
**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Petersilie**, **Thymian** und **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



## Für die Tomaten

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

In derselben 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.



## Soße kochen

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** halbieren oder vierteln.

**Champignons** und „Hello Smoky Paprika“ zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**Gemüsebrühe**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße**, **Soja-Kochcreme**, 100 g **Wasser\*** zugeben und **8 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Pasta fertigstellen

**Soße** aus dem Mixtopf zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und **Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Pasta

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

**Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Danach durch den Varoma-Behälter abgießen, **Pasta** zurück in den Topf geben und **Babyspinat** zur **Pasta** geben.

Währenddessen fortfahren.



## 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>

