

Frische Paccheri in Piri-Piri-Paprikasoße getopft mit Rucola und Kürbiskernen

Vegan Family Thermomix kocht • 841 kcal • Tag 3 kochen

32



frische Paccheri



rote Paprika



rote Zwiebel



Ajvar



Rucola



Soja Kochcrème



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Kürbiskerne



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Piri Piri“



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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri 15)	375 g	500 g	750 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Soja Kochcrème 11)	125 ml**	187,5 ml**	250 ml
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 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. 460 g)
Brennwert	758 kJ/181 kcal	3517 kJ/841 kcal
Fett	5,61 g	26,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,72 g	3,36 g
Kohlenhydrate	26,54 g	123,15 g
– davon Zucker	4,07 g	18,90 g
Eiweiß	2,37 g	11,01 g
Salz	0,564 g	2,615 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: 10) Sellerie **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Zu Beginn

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für ca. 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



Für die Soße

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprika** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Paprikastücke**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen reichlich **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit das **Dressing** zubereiten.



Soße vollenden

Nach der Dünstzeit 125 g [175 g | 250 g] **Soja Kochcrème**, **Gemüsebrühe**, **Ajvar**, und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und die Hälfte [drei Viertel | das ganze] **Tomatenmark** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen. Anschließend **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **50 Sek./Stufe 5-8** pürieren.

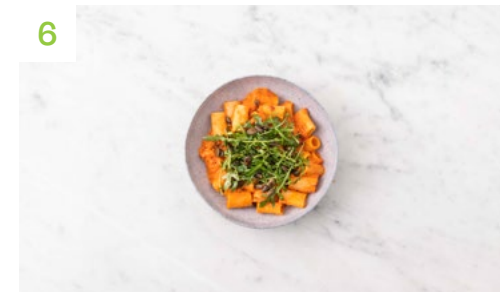
Soße zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und ggf. nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** verrühren. Mit 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Rucola** dazugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** rösten, bis sie leicht bräunen. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Salat vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta mit **Soße** auf Teller verteilen, **Salat** dazu anrichten und mit **Kürbiskernen** 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>

