

Katalanische Rigatoni Romesco mit Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 1035 kcal • Tag 3 kochen



rote Paprika



Knoblauchzehe



Mandeln



Tomate



Kalamata-Oliven
ohne Stein



Rigatoni



Basilikum



Babyspinat



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Worcester Sauce



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 Backblech mit Backpapier,
1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika NL ES	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Mandeln 22)	60 g	90 g	120 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	105 g**	140 g
Rigatoni 15)	270 g	360 g	500 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Olivenöl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 410 g)
Brennwert	1064 kJ/254 kcal	4332 kJ/1035 kcal
Fett	12,84 g	52,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,62 g	6,61 g
Kohlenhydrate	26,58 g	108,17 g
– davon Zucker	3,69 g	15,00 g
Eiweiß	7,00 g	28,48 g
Salz	0,846 g	3,443 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 15) Weizen 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Paprika rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprika** in 1 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit etwas **Olivenöl*** beträufeln und mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauchzehe mit auf das Backblech legen und alles für 15 – 20 Min. im Ofen backen.



Soße vorbereiten

Nach der Garzeit des **Gemüses**, **Knoblauch** aus der Schale drücken und zusammen mit gerösteter **Paprika**, **Tomaten**, **Gemüsebrühpulver**, **Worcester Sauce**, **Mandeln** und 4 EL [5 EL | 6 EL] **Olivenöl*** in ein hohes Rührgefäß geben.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Kleine Vorbereitung

Währenddessen **Mandeln** ohne Fettzugabe in einem großen Topf 1 – 2 Min. anrösten. Herausnehmen und beiseite stellen.

In denselben Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Oliven grob hacken.

Spinat grob hacken.

Basilikumblätter abzupfen und in dünne Streifen schneiden.



Soße zubereiten

Zutaten in dem Rührgefäß mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Soße zu dick ist, kannst Du nach und nach etwas von dem abgenommenem Kochwasser zugeben und erneut pürieren, bis die Soße die richtige Konsistenz hat.

Die **Romesco-Sauce** in den Topf zu den **Rigatoni** geben und gut vermengen.

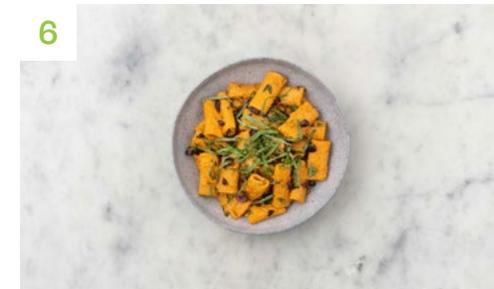


Pasta kochen

Rigatoni in den großen Topf geben und für 8 – 10 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit **Pasta** durch ein Sieb abgießen. Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Pasta zusammen mit dem gehackten **Spinat** und etwas **Olivenöl*** zurück in den Topf geben und kurz vermengen.



Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit **Kalamata-Oliven** und **Basilikum** 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>

