

Maltagliati! Handgeschnittene Pasta in Tomaten-Paprika-Soße mit frischen Kräutern

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 628 kcal • Tag 5 kochen

22



frische Lasagneplatten



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



rote Zwiebel



Karotte



gelbe Paprika



Basilikum



Oregano



Sonnenblumenkerne



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Kirschtomaten



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

thermomix

🕒 20 [25 | 30] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Lasagneplatten 8) 15)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
gelbe Paprika NL ES	1	1	2
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 610 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	2627 kJ/628 kcal
Fett	4,24 g	25,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	4,29 g
Kohlenhydrate	12,35 g	75,30 g
– davon Zucker	3,23 g	19,66 g
Eiweiß	3,30 g	20,14 g
Salz	0,509 g	3,100 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie 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 DK: Dänemark



Für die Soße

Kirschtomaten halbieren.

Blätter von **Oregano** und **Basilikum** getrennt voneinander abzupfen. **Basilikum** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

Oregano, **Zwiebelhälften** und **Knoblauch** 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.



Maltagliati kochen

Lasagneplatten übereinanderlegen, längs in 3 Streifen schneiden. Jeden Streifen in 4 gleich große Stücke schneiden.

Pastastücke mit den Händen voneinander trennen und in das kochende **Wasser** geben und 6 – 7 Min garkochen.

Pasta durch den Varoma-Behälter abgießen und in eine große Schüssel geben.



Tomatensoße kochen

Karotte schälen und in grobe Stücke schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Karotte in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Paprikawürfel zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Stückige Tomaten, **Gemüsebrühe**, **Oregano**, 50 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

Tomatenhälften und **Hartkäse** zur **Soße** in den Mixtopf geben, mit dem Spatel unterheben und **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Zucker***, abschmecken.

Soße zur **Pasta** in die Schüssel geben und vorsichtig vermischen.



Kleinigkeiten

Sonnenblumenkerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie bräunen. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

In denselben Topf reichlich **Wasser*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** füllen, **salzen***, zum Kochen bringen und fortfahren.



Anrichten

Maltagliati mit **Tomatensoße** auf Teller verteilen, mit gerösteten **Sonnenblumenkernen** und **Basilikum** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

