

# Pasta in cremiger Cashew-Tomaten-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 799 kcal • Tag 5 kochen

12



Penne



Kirschtomaten



Tomatensugo



Cashewkerne



Hefeflocken



Basilikum



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Gemüsebrühe



- 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\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne (15)	270 g	360 g	500 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Cashewkerne (25)	40 g	60 g	80 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Basilikum	10 g	10 g	20 g
Zwiebel DE   NL   NZ	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe (10)	6 g	8 g	12 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. 530 g)
Brennwert	630 kJ/151 kcal	3341 kJ/799 kcal
Fett	3,85 g	20,43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	3,86 g
Kohlenhydrate	23,26 g	123,27 g
– davon Zucker	4,30 g	22,77 g
Eiweiß	5,00 g	26,49 g
Salz	1,142 g	6,054 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 (25) Kaschunüsse

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

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



## Zerkleinern

Einen großen Topf mit reichlich **heißem Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Soße vollenden

Nach der Soßengarzeit **Hefeflocken** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** vermischen.

Danach **Soße 15 Sek./Stufe 7** pürieren.

„Hello Piri Piri“ (**Achtung: scharf!**) nach Belieben zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Soße

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

**Tomatensugo**, **Gemüsebrühpulver**, **Cashewkerne**, 100 g [100 g | 150 g] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **12 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Fertigstellen

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

**Tipp:** Wenn die Soße noch zu dick ist, gib nach Belieben **Kochwasser\*** dazu.



## Penne kochen

**Penne** ins kochende **Wasser** geben und 10 – 12 Min. bissfest kochen.

Danach durch den Varoma-Behälter abgießen. Dabei 200 ml [300 ml | 400 ml] **Kochwasser** auffangen und **Penne** zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.



## Anrichten

**Penne** mit cremiger **Tomaten-Cashew-Soße** auf Tellern verteilen.

Mit **Basilikum** und **Kirschtomaten** toppen und genießen.

**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>

