Penne in Cashew-Tomaten-Sauce

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 3544 kJ/847 kcal • Tag 5 kochen

33

Zwiebel

Knoblauchzehe

Tomatensugo

Hefeflocken

Basilikum

Penne

Gewürzmischung „Hello Piri Piri“

Gemüsebrühe

Cashewkerne

Kirschtomaten

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 große Töpfe, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel **DE** | **NL** | **NZ**	1	1,5**	2
Knoblauchzehe **ES**	2	3	4
Tomatensugo **14)**	300 g	450 g**	600 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Basilikum	10 g	10 g	20 g
Penne **15)**	270 g	360 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	6 g	9 g**
Gemüsebrühe **10)**	6 g	8 g	12 g
Cashewkerne **25)**	40 g	60 g	80 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Olivenöl*, Zucker*	Anagben 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. 510 g)
Brennwert	694 kJ/166 kcal	3544 kJ/847 kcal
Fett	5,00 g	25,57 g
– davon ges. Fettsäuren	0,90 g	4,61 g
Kohlenhydrate	24,26 g	123,96 g
– davon Zucker	4,50 g	23,02 g
Eiweiß	5,15 g	26,32 g
Salz	1,210 g	6,183 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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

1

Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

2

Für die Soße

In einem großen Topf 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel und **Knoblauch** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anschwitzen.

3

Weiter geht´s

Tomatensugo, **Cashewkerne** und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser*** dazugeben.

Alles ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

4

Pasta kochen

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

Penne darin 10 – 12 Min. bissfest kochen.

Penne danach durch ein Sieb abgießen, dabei 200 ml [**300 ml** | **400 ml**] des Kochwassers auffangen.

5

Soße fertigstellen

Hefeflocken, **Gemüsebrühpulver** und 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] von dem **Kochwasser*** zu der **Soße** geben und alles mit dem Pürierstab zu einer glatten **Soße** pürieren.

Gewürzmischung „Hello Piri Piri“ (Achtung: scharf!) nach Belieben hinzugeben.

1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Salz*** und 0,5 TL [**0,75 TL** | **1 TL**] **Zucker*** untermischen und mit **Pfeffer*** abschmecken.

Wenn die **Soße** noch zu dick ist, das restliche **Kochwasser*** dazugeben.

6

Anrichten

Penne mit cremiger **Tomaten-Cashew-Soße** gut vermengen und auf Teller verteilen.

Mit **Basilikum** und **Kirschtomaten** 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