

Rigatoni alla Norma! Sizilianische Pasta

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 936 kcal • Tag 5 kochen

32



Aubergine



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Rigatoni



Basilikum



Oregano



Pinienkerne



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Worcester Sauce



Zitrone, ungewachst



Gemüsebrühe



Kirschtomaten



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,
1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb
und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-----------------|---------|-------|
| Aubergine NL ES BE MA | 2 | 3 | 4 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Rigatoni 15) | 270 g | 360 g | 540 g |
| Basilikum/Oregano | 10 g | 10 g | 10 g |
| Pinienkerne | 10 g | 20 g | 20 g |
| stückige Tomaten | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Worcester Sauce | 8 ml | 8 ml | 16 ml |
| Zitrone, ungewachst ZA ES AR | 1 | 1 | 2 |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 250 g |
| Olivenöl*, 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. 760 g) |
|-------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert | 518 kJ/124 kcal | 3914 kJ/936 kcal |
| Fett | 4,77 g | 36,03 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,78 g | 5,86 g |
| Kohlenhydrate | 16,21 g | 122,37 g |
| – davon Zucker | 3,41 g | 25,72 g |
| Eiweiß | 3,40 g | 25,69 g |
| Salz | 0,372 g | 2,810 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
BE: Belgien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika
AR: Argentinien



Aubergine backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze
(200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Strunk der **Aubergine** entfernen, **Aubergine**
längs halbieren und Hälften quer in 1 cm dünne
Halbmonde schneiden.

Auberginenstücke und **Kirschtomaten** in einer
großen Schüssel mit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl***,
„Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten
Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für
25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Soße starten

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***
erhitzen.

Tipp: Benutze am besten 2 Pfannen für 3 und
4 Personen.

Zwiebel hinzufügen, **Knoblauch** dazu pressen und
beides farblos 2 – 3 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalte mit **stückigen Tomaten**, gehacktem
Oregano, **Gemüsebrühe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL]
Zucker* ablöschen. 4 – 5 min. kochen und danach
und kurz beiseitestellen.



Währenddessen

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauchzehe abziehen.

Pinienkerne grob hacken.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 1 TL
[1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben, dann in
6 Spalten schneiden.



Pasta kochen

Im großen Topf **Rigatoni** nach Belieben 9 – 11 Min.
bissfest kochen.

Anschließend **Pasta** durch ein Sieb abgießen,
dabei 150 ml [225 ml | 300 ml] vom **Kochwasser**
auffangen.

Gekochte **Pasta**, abgemessenes **Kochwasser***,
Worcester Sauce und **Auberginenstücke** zur
Soße in die große Pfanne geben und unter Rühren
2 – 3 min. kochen. Alles mit **Salz*** und **Pfeffer***
abschmecken.



Pinienkerne rösten

Blätter vom **Oregano** und **Basilikum** abzupfen und
getrennt voneinander fein hacken.

Pinienkerne in einer großen Pfanne 2 – 3 Min. lang
rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind.

Pinienkerne aus der Pfanne nehmen und in der
großen Schüssel aus Schritt 1 geben.

Mit **Zitronenabrieb**, gehacktem **Basilikum**, **Saft**
von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]
Olivenöl und **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

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



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit
Basilikum-Pinienkerne Öl toppen und restliche
Zitronenspalten genießen.

Guten Appetit!

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

