

Rigatoni alla Norma! Sizilianische Pasta

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Viel Gemüse Klimaheld Thermomix kocht • 950 kcal • Tag 3 kochen

33



Aubergine



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Rigatoni



veganes Schmelztopping



Basilikum



Oregano



Pinienkerne



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Worcester Sauce



Tomate



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Rigatoni 15)	270 g	360 g	540 g
veganes Schmelztopping	50 g	100 g	100 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
Tomate DE	1	2	2
Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 720 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	3974 kJ/950 kcal
Fett	5,11 g	36,58 g
– davon ges. Fettsäuren	1,26 g	9,01 g
Kohlenhydrate	17,64 g	126,24 g
– davon Zucker	3,33 g	23,82 g
Eiweiß	3,60 g	25,76 g
Salz	0,313 g	2,241 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: 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



1 Aubergine backen

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

Strunk der **Aubergine** entfernen, **Aubergine** längs halbieren und **Auberginenhälften** quer in 1 cm dünne Halbmonde schneiden. **Auberginestücke** in einer großen Schüssel mit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Kleinigkeiten

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

Pinienkerne aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

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

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

Tomate halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.



3 Für die Soße

Basilikumblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

15 Min. vor Ende der Ofenzeit **stückige Tomaten**, **Tomatenwürfel**, „**Hello Paprika**“, 150 g [200 g | 250 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **14 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



4 Pasta kochen

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

Rigatoni nach Belieben 9 – 11 Min. darin bissfest kochen.

Anschließend **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warmhalten.



5 Fertigstellen

Nach der Soßen-Garzeit die Hälfte des **vegane Schmelztoppings** und **Worcester Sauce** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

Soße aus dem Mixtopf und gebackene **Aubergine** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit restlichem **vegane Schmelztopping**, **Basilikum** und **Pinienkernen** bestreuen.

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>

