

Rigatoni alla Norma! Sizilianische Pasta mit gebackener Aubergine und Tomatensoße

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 972 kcal • Tag 5 kochen



Rigatoni



Pinienkerne



Aubergine



rote Zwiebel



Kirschtomaten



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Basilikum



Oregano



stückige Tomaten



Worcester Sauce



Zitrone, ungewachst



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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
Rigatoni 15	270 g	360 g	540 g
Pinienkerne	20 g	20 g	20 g
Aubergine NL	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 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. 760 g)
Brennwert	535 kJ/128 kcal	4068 kJ/972 kcal
Fett	5,18 g	39,39 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	6,80 g
Kohlenhydrate	16,26 g	123,56 g
– davon Zucker	3,53 g	26,80 g
Eiweiß	3,47 g	26,36 g
Salz	0,336 g	2,557 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 ES: Spanien ZA: Südafrika

AR: Argentinien NL: Niederlande



1 Aubergine backen

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

Auberginen längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Auberginen 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 Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



2 Kleinigkeiten

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

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

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

Pinienkerne in einer Pfanne 2 – 3 Min. rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind und in eine Schüssel umfüllen.



3 Für das Basilikum-Öl

Basilikum in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den **Pinienkernen** in die Schüssel umfüllen.

Zitronenabrieb, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und vermischen.



4 Für die Soße

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

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Stückige Tomaten, **Gemüsebrühe**, **Worcester Sauce**, „Hello Paprika“, 100 g **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **14 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



5 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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 und zurück in den Topf geben.

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, mit **Basilikum-Pinienkern-Öl** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

