

Rigatoni Romesco mit Mandeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 1037 kcal • Tag 3 kochen

33



rote Paprika



Knoblauchzehe



Mandeln



Tomate



Kalamata-Oliven
ohne Stein



Rigatoni



Basilikum



Babypinac



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Worcester Sauce



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

thermomix

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika DE	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Mandeln 22)	60 g	90 g	120 g
Tomate DE	1	2	2
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	105 g**	140 g
Rigatoni 15)	270 g	360 g	500 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Olivenöl*, 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. 410 g)
Brennwert	1066 kJ/255 kcal	4338 kJ/1037 kcal
Fett	12,87 g	52,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,63 g	6,63 g
Kohlenhydrate	26,63 g	108,40 g
– davon Zucker	3,67 g	14,93 g
Eiweiß	6,95 g	28,28 g
Salz	0,829 g	3,374 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 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Zu Beginn

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

Basilikum in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 2 cm große Würfel schneiden.



Dünsten

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Olivenöl***, **Paprikastücke** und **Gewürzmischung „Hello Harissa“** zugeben und **5 Min./120° C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden.



Soße kochen

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühpulver**, 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100° C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Pasta garen

Rigatoni in den großen Topf geben und für 8 – 10 Min bissfest garen.

Währenddessen **Oliven** und **Spinat** grob hacken.

Nach der Garzeit **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben. Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] Kochwasser auffangen und zurück in den Topf geben.

Gehackten Spinat zur **Pasta** in den Topf geben.



Soße vollenden

Nach der Paprika-Garzeit, **Worcester Sauce**, **Mandeln** und 30 g [40 g | 50 g] **Olivenöl*** in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend **1 Min./Stufe 6 – 9** pürieren.

Soße zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Soße zu dick ist, kannst Du noch etwas von dem abgenommenem Pastawasser* zugeben, bis die Soße die richtige Konsistenz hat.



Anrichten

Pasta auf einem tiefen Teller anrichten und mit **Kalamata-Oliven** und **Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

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

