

Spaghetti alla Napoletana mit Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 903 kcal • Tag 5 kochen

9



Spaghetti



Schalotte



Knoblauchzehe



Tomaten Sugo



milde Chiliflocken



Basilikum



Oregano



Kalamata-Oliven



Cashewkerne



Semmelbrösel



Balsamico-Crème



Tomatenpesto



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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab und tupfe sie mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomaten Sugo 14)	300 g	400 g	600 g
milde Chiliflocken	1 g**	2 g	2 g
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Kalamata-Oliven	70 g	70 g	140 g
Cashewkerne 25)	30 g	40 g	60 g
Semmelbrösel 15)	25 g	25 g	50 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g

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. 430 g)
Brennwert	886 kJ/212 kcal	3779 kJ/903 kcal
Fett	7,18 g	30,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,09 g	4,65 g
Kohlenhydrate	29,97 g	127,81 g
– davon Zucker	4,20 g	17,91 g
Eiweiß	5,97 g	25,47 g
Salz	0,976 g	4,162 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: 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 **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Für die Cashew-Semmelbrösel

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

Cashewkerne und **Semmelbrösel** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Mischung** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Pasta & Brösel

Spaghetti ins kochende **Wasser** geben und 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Cashew-Brösel-Mix** in eine kleine Pfanne geben und ohne Fettzugabe 0,5 – 1 Min. anrösten, bis er etwas Farbe annimmt. Anschließend zurück in die kleine Schüssel umfüllen.

Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Dünsten

Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und fortfahren.



Pasta vollenden

Nach der Garzeit **Tomatensauce** mit **Balsamico-Crème**, **Salz***, **Pfeffer***, 1 Prise **Zucker*** und nach Belieben mit etwas **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** abschmecken. **Soße** in den Topf zu den **Spaghetti** umfüllen und vorsichtig durchmischen.



Soße kochen

Oreganoblättchen von den Stielen streifen und fein hacken.

Oliven grob hacken.

Tomatensugo, **Tomatenpesto**, **Oregano**, **Oliven**, 50 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen. Mit **Cashew-Semmelbröseln** und **Basilikumstreifen** toppen und 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>

