

# Spaghetti alla Napoletana mit Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

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



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 <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Tomaten Sugo <b>14)</b>	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 <b>25)</b>	30 g	40 g	60 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	25 g	50 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	18 g**	24 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	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 **Tomatensoße** 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>

