Spaghetti alla Napoletana mit grünen Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 903 kcal • Tag 5 kochen

6

Spaghetti

grüne Oliven

Cashewkerne

Tomatensugo

Tomatenpesto

Schalotte

Knoblauchzehe

milde Chiliflocken

Basilikum

Oregano

Semmelbrösel

Balsamicocreme

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Töpfe, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti **15)**	270 g	360 g	500 g
grüne Oliven	60 g	60 g	120 g
Cashewkerne **25)**	40 g	80 g	120 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Tomatenpesto **14)**	25 g	50 g	50 g
Schalotte **FR | NL | DE**	1	2	2
Knoblauchzehe **ES**	2	3	4
milde Chiliflocken	1 g**	2 g	2 g
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Semmelbrösel **15)**	25 g	25 g	50 g
Balsamicocreme **14)**	12 g	18 g**	24 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. 430 g)
Brennwert	876 kJ/209 kcal	3780 kJ/903 kcal
Fett	6,94 g	29,96 g
– davon ges. Fettsäuren	1,08 g	4,68 g
Kohlenhydrate	30,16 g	130,14 g
– davon Zucker	3,60 g	15,52 g
Eiweiß	5,83 g	25,15 g
Salz	0,901 g	3,888 g

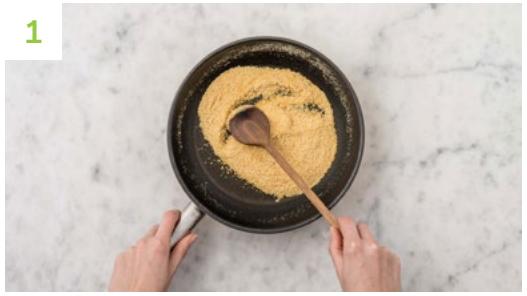
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

1



Cashew-Semmelbrösel rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Cashewkerne, **Semmelbrösel** und 1 Prise **Salz*** in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mischung in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 0,5 – 1 Min. anrösten, bis sie etwas Farbe annimmt. In eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.

2

Würfeln, schneiden, hacken

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

Schalotte abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Oreganoblättchen abzupfen und fein hacken.

Oliven grob hacken.

3

Spaghetti kochen

Spaghetti in dem kochenden **Wasser** 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

4

Soße kochen

In einem zweiten großen Topf 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl*** erhitzen.

Schalottenwürfel und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Mit **Tomatensugo**, **Tomatenpesto** und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** ablöschen.

Oregano und **Oliven** hineingeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

Spaghetti fertigstellen

Tomatensoße mit **Balsamicocreme** und nach Belieben mit etwas **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** abschmecken.

Spaghetti in den Topf zu der **Tomatensoße** geben und vorsichtig durchmischen.

6

Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen.

Mit **Cashew-Semmelbröseln** und **Basilikumstreifen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

milde 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde