

Spaghetti mit cremiger Paprikasoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegetarisch Family Thermomix kocht • 938 kcal • Tag 5 kochen

14



Spaghetti



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Schalotte



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Friskäse



Pinienkerne



Hartkäse geraspelt



Basilikum



- 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*

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
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
rote Spitzpaprika NL ES	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Schalotte FR NL DE	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Friskäse 7)	150 g	200 g	300 g
Pinienkerne	20 g	30 g	40 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Öl*	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. 530 g)
Brennwert	745 kJ/178 kcal	3926 kJ/938 kcal
Fett	7,60 g	40,05 g
– davon ges. Fettsäuren	3,82 g	20,12 g
Kohlenhydrate	20,74 g	109,29 g
– davon Zucker	2,86 g	15,05 g
Eiweiß	6,23 g	32,83 g
Salz	0,601 g	3,166 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Zu Beginn

Pinienkerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften und leicht bräunen. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Spitzpaprika längs halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden.



Soße vollenden

Nach der Paprika-Garzeit 50 g **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Friskäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen.

Nach der Kochzeit **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und schrittweise ansteigend **50 Sek./Stufe 5-6-7-8** pürieren.



Dünsten

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

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Paprikastücke in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Pasta vollenden

Soße aus dem Mixtopf zu den **Spaghetti** in den Topf geben, gut vermischen und eventuell nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und darin 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen, zurück in den Topf geben und warmhalten.

Währenddessen Blätter vom **Basilikum** abzupfen und in feine Streifen schneiden.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit **Pinienkernen**, **Hartkäse** und **Basilikum** 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>

