

Spaghetti mit selbst gemachter Paprikacremesoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Klimaheld 25 – 35 Minuten • 3926 kJ/938 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Schalotte



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Frischkäse



Pinienkerne



Hartkäse geraspelt



Basilikum



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

2 große Töpfe, 1 Sieb und 1 Pürierstab

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
Frischkäse 7)	150 g	200 g	300 g
Pinienkerne	20 g	40 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Schalotte abziehen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen und halbieren.



Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften und leicht bräunen. Herausnehmen.



Für die Soße

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Paprika**, **Schalotte** und **Knoblauchhälften** darin 8 – 10 Min. anrösten, bis die **Paprika** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.



Spaghetti kochen

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

Spaghetti darin 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.



Soße fertigstellen

Wenn das **Gemüse** weich ist, Topf vom Herd nehmen, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und **Frischkäse** dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Fertig gegarte **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen, in den Topf mit der **Soße** geben und durchmischen.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit **Pinienkernen**, **Hartkäse-Flakes** und **Basilikumblättern** 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>

