

# Spaghetti mit selbst gemachter Paprikacremesoße getoppt mit Pinienkernen, Hartkäse und Basilikum

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 937 kcal • Tag 5 kochen

12



Spaghetti



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Schalotte



Gemüsebrühe



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Friskäse



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 <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1,5**	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Frischkäse <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Pinienkerne	20 g	40 g	40 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	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	744 kJ/178 kcal	3922 kJ/937 kcal
Fett	7,58 g	39,95 g
– davon ges. Fettsäuren	3,82 g	20,11 g
Kohlenhydrate	20,71 g	109,14 g
– davon Zucker	2,87 g	15,10 g
Eiweiß	6,25 g	32,96 g
Salz	0,609 g	3,212 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 **MA:** Marokko **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>

