

Torchietti in Cashew-Tomaten-Soße

getopft mit Kirschtomaten und Basilikum, dazu Pflücksalat

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 3476 kJ/831 kcal • Tag 5 kochen

12



Zwiebel



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Tomatenmark



Hefeflocken



Basilikum



Torchietti



Pflücksalat



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Gemüsebrühe



Cashewkerne



Kirschtomaten



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 große Töpfe, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------------|--------|----------|-------|
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 1,5** | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| stückige Tomaten | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Tomatenmark | 35 g** | 52,5 g** | 70 g |
| Hefeflocken | 5 g | 7,5 g** | 10 g |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 20 g |
| Torchietti 15) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Pflücksalat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Piri Piri“ | 6 g | 6 g | 9 g** |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Cashewkerne 25) | 50 g | 70 g | 100 g |
| Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 250 g |

Weißweinessig*, Öl*, Olivenöl* 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 | 657 kJ/157 kcal | 3476 kJ/831 kcal |
| Fett | 4,66 g | 24,64 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,77 g | 4,06 g |
| Kohlenhydrate | 22,76 g | 120,38 g |
| – davon Zucker | 3,88 g | 20,53 g |
| Eiweiß | 4,85 g | 25,64 g |
| Salz | 0,472 g | 2,497 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: 10) Sellerie 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



Für die Soße

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anschwitzen.

Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** hinzugeben und kurz unterrühren.

Stückige **Tomaten** und **Cashewkerne** dazugeben. Alles ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.



Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Dressing** verrühren.

Pflücksalat untermischen.



Pasta kochen

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

Torchietti darin 10 – 12 Min. bissfest kochen.

Torchietti danach durch ein Sieb abgießen, dabei 200 ml [300 ml | 400 ml] des **Kochwassers** auffangen.



Soße fertigstellen

Hefeflocken, **Gemüsebrühpulver** und 150 ml [225 ml | 300 ml] von dem **Kochwasser*** zu der **Soße** geben und alles mit dem Pürierstab zu einer glatten **Soße** pürieren.

Gewürzmischung „Hello Piri Piri“ (**Achtung: scharf!**) nach Belieben hinzugeben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Wenn die **Soße** noch zu dick ist, das restliche **Kochwasser*** dazugeben.



Anrichten

Torchietti mit **Tomaten-Cashew-Soße** auf dem Teller verteilen. Mit **Basilikum** und **Kirschtomaten** toppen und mit dem **Salat** 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>

