

Torchietti in Cashew-Tomaten-Soße

getoppt mit Kirschtomaten und Basilikum, dazu Pflücksalat

Vegan Family Thermomix kocht • 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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel 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*, Wasser*	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



Zerkleinern

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

Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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



Für die Soße

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

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark**, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver**, **Cashewkerne**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **12 Min./100 °C/ Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Pasta kochen

Torchietti ins kochende **Wasser** geben und 10 – 12 Min. bissfest kochen.

Torchietti danach durch den Varoma-Behälter abgießen. Dabei 200 ml **Kochwasser** auffangen und **Torchietti** zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



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.

Kirschtomaten halbieren.



Soße fertigstellen

Nach der Soßengarzeit **Hefeflocken** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/ Stufe 1** vermischen.

Danach **Soße 15 Sek./Stufe 7** pürieren.

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

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

Tipp: Wenn die Soße noch zu dick ist, gib etwas Kochwasser dazu.



Anrichten

Torchietti mit cremiger **Tomaten-Cashew-Soße** auf dem Tellern 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>

