

Rigatoni in pikanter Gemüsesoße & Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 977 kcal • Tag 5 kochen



Rigatoni



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Hefeflocken



bunte Kirschtomaten



Basilikum



Pinienkerne



milder Chili-Mix



Tomatenmark



Kalamata-Oliven ohne Stein



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Rotweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rigatoni 15)	270 g	360 g	500 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g

**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. 460 g)
Brennwert	885 kJ/212 kcal	4086 kJ/977 kcal
Fett	9,62 g	44,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,47 g	6,79 g
Kohlenhydrate	25,10 g	115,85 g
– davon Zucker	4,37 g	20,15 g
Eiweiß	5,34 g	24,66 g
Salz	0,416 g	1,919 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: 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



1 Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

Zwiebel vierteln.

Paprika vierteln und entkernen.

Gemüse mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

In der letzten 1 Min. der Garzeit **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.

Währenddessen fortfahren.



4 Soße vorbereiten

Nach der Garzeit das geröstete **Gemüse** aus dem Ofen in den Mixtopf zugeben.

Tomatenmark, **Hefeflocken**, „**Hello Paprika**“, die Hälfte der **Chiliflocken**, 50 g [70 g | 100 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Rotweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



2 Pasta kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Rigatoni** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

Rigatoni durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** auffangen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



5 Fertigstellen

Vorbereitete **Soße** aus dem Mixtopf, die Hälfte der **Kirschtomaten** und die Hälfte der **Oliven** in den großen Topf zur **Pasta** geben. Nach und nach das aufgefangene **Kochwasser*** hinzugeben bis eine glatte **Soße** entsteht.

Tipp: Je nach Konsistenz brauchst Du nicht das gesamte **Kochwasser**.

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



3 Kleinigkeiten

Kirschtomaten je nach Größe vierteln oder halbieren.

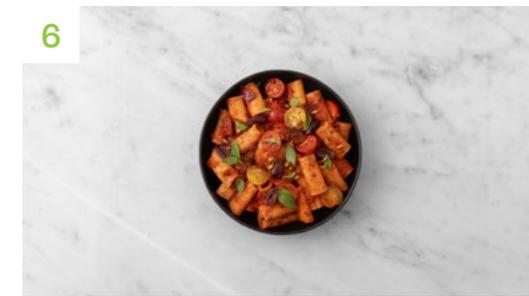
Kalamata-Oliven halbieren.

Ein paar Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Deko beiseitelegen.

Restliches **Basilikum** mit Stielen in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Basilikum und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit den restlichen **Kirschtomaten** und **Oliven** toppen. Mit restlichem **Basilikum**, **Pinienkernen** und restlichen **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) nach Geschmack garnieren. Nach Belieben noch etwas **Pfeffer*** und **Olivenöl*** darüber verteilen.

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>

