

# Spaghetti alla Napoletana mit Kalamata-Oliven und Cashew-Semmelbröseln

Vegan Thermomix kocht • 989 kcal • Tag 5 kochen

33



Spaghetti



Kalamata-Oliven ohne Stein



Cashewkerne



Tomatensugo



Tomatenpesto



Schalotte



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Basilikum



Oregano



Semmelbrösel



Balsamicocreme



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



# Los geht's

Wasche die Kräuter ab und tupfe sie mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Pfanne und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Cashewkerne <b>25)</b>	40 g	80 g	120 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
milder Chili-Mix	1 g**	2 g	2 g
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	25 g	50 g
Balsamicocreme <b>14)</b>	12 g	18 g**	24 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	897 kJ/215 kcal	4136 kJ/989 kcal
Fett	7,07 g	32,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,11 g	5,14 g
Kohlenhydrate	30,27 g	139,55 g
– davon Zucker	5,34 g	24,62 g
Eiweiß	6,11 g	28,17 g
Salz	0,851 g	3,921 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:** **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Für die Cashew-Semmelbrösel

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

**Cashewkerne** und **Semmelbrösel** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Mischung** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Pasta & Brösel

**Spaghetti** ins kochende **Wasser** geben und 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Cashew-Brösel-Mix** in eine kleine Pfanne geben und ohne Fettzugabe 0,5 – 1 Min. anrösten, bis er etwas Farbe annimmt. Anschließend zurück in die kleine Schüssel umfüllen.

### 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.



## Dünsten

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

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

15 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** in den Mixtopf geben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und fortfahren.



## Pasta vollenden

Nach der Garzeit **Tomatensoße** mit **Balsamicocreme**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und nach Belieben mit etwas **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** abschmecken. **Soße** in den Topf zu den **Spaghetti** umfüllen und vorsichtig durchmischen.



## Soße kochen

**Oreganoblättchen** von den Stielen streifen und fein hacken.

**Oliven** grob hacken.

**Tomatensugo**, **Tomatenpesto**, **Oregano**, **Oliven**, 50 g **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.



## Anrichten

**Spaghetti** auf Teller verteilen.

Mit **Cashew-Semmelbröseln** und **Basilikum** 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>

