

Katalanische Rigatoni Romesco mit Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 1035 kcal • Tag 3 kochen



Rigatoni



Kalamata-Oliven
ohne Stein



Babypinac



Paprika multicolor



Mandeln



Tomate



Basilikum



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Worcester Sauce



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 Backblech mit Backpapier,
1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rigatoni 15)	270 g	360 g	500 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	105 g**	140 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1,5**	2
Mandeln 22)	60 g	90 g	120 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml

**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. 410 g)
Brennwert	1064 kJ/254 kcal	4332 kJ/1035 kcal
Fett	12,84 g	52,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,62 g	6,61 g
Kohlenhydrate	26,58 g	108,17 g
– davon Zucker	3,69 g	15,00 g
Eiweiß	7,00 g	28,48 g
Salz	0,846 g	3,443 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 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien
BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



1 Paprika rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Paprika halbieren, entkernen, in 1 cm Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit etwas **Olivenöl*** beträufeln und mit „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauchzehe mit auf das Backblech legen und alles für 15 – 20 Min. im Ofen backen.



2 Kleine Vorbereitung

Währenddessen in einem großen Topf **Mandeln** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten.

Herausnehmen und beiseite stellen.

In denselben Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden.

Oliven grob hacken.

Spinat grob hacken.

Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden.



3 Pasta kochen

Rigatoni in den großen Topf mit kochendem **Wasser*** geben und 8 – 10 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit **Pasta** durch ein Sieb abgießen. Dabei 100 ml [**150 ml | 200 ml**] **Kochwasser*** auffangen.

Pasta zusammen mit dem gehackten **Spinat** und etwas **Olivenöl*** zurück in den Topf geben und kurz vermengen.



4 Soße vorbereiten

Nach der Garzeit des **Gemüses**, **Knoblauch** aus der Schale drücken und zusammen mit gerösteter **Paprika**, **Tomaten**, **Gemüsebrühpulver**, **Worcester Sauce**, **Mandeln** und 4 EL [5 EL | 6 EL] **Olivenöl*** in ein hohes Rührgefäß geben.



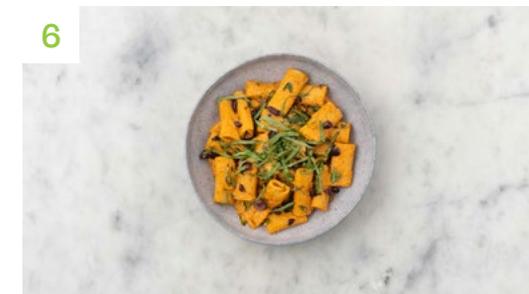
5 Soße zubereiten

Zutaten in dem Rührgefäß mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren.

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

Tipp: Wenn die Soße zu dick ist, kannst Du nach und nach etwas von dem abgenommenen **Kochwasser*** zugeben und erneut pürieren, bis die Soße die richtige Konsistenz hat.

Die **Romesco-Sauce** in den Topf zu den **Rigatoni** geben und gut untermengen.



6 Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit **Kalamata-Oliven** und **Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

