

Katalanische Rigatoni Romesco mit Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 1035 kcal • Tag 3 kochen



Rigatoni



Kalamata-Oliven ohne Stein



Babyspinat



Paprika multicolor



Mandeln



Tomate



Basilikum



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Worcester Sauce



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

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



Zu Beginn

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Basilikum in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 2 cm Würfel schneiden.



Dünsten

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

10 g [10 g | 15 g] **Olivenöl***, **Paprikastücke** und „**Hello Harissa**“ zugeben und **5 Min./120° C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm Würfel schneiden.



Soße kochen

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühpulver**, 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100° C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Pasta garen

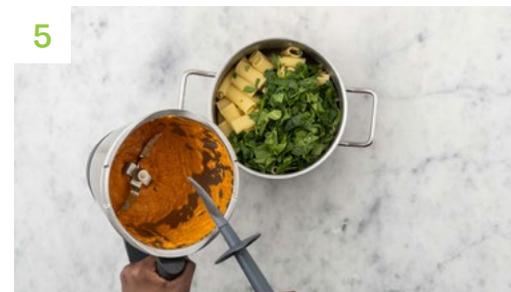
Rigatoni in den großen Topf mit kochendem **Wasser** geben und für 8 – 10 Min bissfest garen.

Währenddessen **Oliven** und **Spinat** grob hacken.

Nach der Garzeit **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen und **Pasta** zurück in den Topf geben.

Gehackten Spinat zur **Pasta** in den Topf geben.



Soße vollenden

Nach der Paprika-Garzeit, **Worcester Sauce**, **Mandeln** und 30 g [40 g | 50 g] **Olivenöl*** in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend

1 Min./Stufe 6-9 pürieren. **Soße** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



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>

