

Pasta Verde mit würzigem Hefe-Cashew-Topping

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix hilft • 889 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



bunte Kirschtomaten



Rucola



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Cashewkerne



Pinienkerne



Basilikumpaste



Hefeflocken



Gemüsebrühe



- 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*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basilikum/Petersilie	20 g	40 g	40 g
Cashewkerne 25)	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 300 g)
Brennwert	1224 kJ/292 kcal	3722 kJ/889 kcal
Fett	12,80 g	38,90 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	6,64 g
Kohlenhydrate	35,32 g	107,37 g
– davon Zucker	2,80 g	8,51 g
Eiweiß	8,19 g	24,90 g
Salz	0,383 g	1,164 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: ES: Spanien



1 Zu Beginn

Reichlich **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 Für die Cashew-Hefe-Topping

Cashewkerne, **Hefeflocken** und 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 10** zerkleinern. **Cashewmischung** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 Spaghetti kochen

Spaghetti in das kochende **Wasser** geben und für ca. 10 Min. bissfest garen.

Währenddessen **Knoblauch** abziehen.

Basilikum und **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen.



4 Pesto zubereiten

Pinienkerne, **Knoblauch**, **Kräuter**, **Gemüsebrühe**, 30 g [45 g | 60 g] **Olivenöl***, 30 g [45 g | 60 g] vom **Nudelkochwasser***, **Basilikumpaste** und die Hälfte vom **Rucola** in den Mixtopf zugeben und alles **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kirschtomaten halbieren.



5 Spaghetti mischen

Fertig gegerate **Spaghetti** durch den Varoma-Behälter abgießen. Dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] vom **Kochwasser** auffangen und **Spaghetti** sofort zurück in den Topf geben.

Aufgefangenes **Kochwasser***, **Pesto** und **Kirschtomaten** zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit restlichem **Rucola** belegen und mit dem **Cashew-Hefe-Topping** bestreuen 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>

