

# Pikante Fusilli Calabrese mit Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** Klimaheld 25 – 35 Minuten • 818 kcal • Tag 3 kochen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Gemüsebrühe



Hartkäse geraspelt



Fusilli-Pasta



Babyspinat



Frischecreme



Calabrese Pesto



Kirschtomaten



rote Chilischote



milder Chili-Mix

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Fusilli-Pasta <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Frischcreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Calabrese Pesto <b>7)</b>	50 g	75 g**	100 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
milder Chili-Mix	1 g**	2 g	2 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. 670 g)
Brennwert	514 kJ/123 kcal	3422 kJ/818 kcal
Fett	4,15 g	27,63 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	14,52 g
Kohlenhydrate	16,22 g	108,04 g
– davon Zucker	1,93 g	12,87 g
Eiweiß	4,69 g	31,24 g
Salz	0,498 g	3,317 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Pinienkerne rösten

**Pinienkerne** in einem großen Topf ohne Fettzugabe 30 Sek. – 1 Min. unter Rühren anrösten, bis sie bräunen und duften.

Herausnehmen und beiseitestellen.



## 3 Zwiebel anschwitzen

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zwiebeln** hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und beides 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.



## 4 Pasta kochen

500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser\***, **Fusilli**, **Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** in den Topf geben. Aufkochen und abgedeckt ca. 9 – 11 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Zwischendurch mehrmals umrühren. Besonders zum Schluss, wenn das **Wasser** fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die **Nudeln** nicht ansetzen.



## 5 Pasta fertigstellen

Inzwischen **Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Kirschtomaten** halbieren.

Wenn die **Nudeln** bissfest sind, **Frischkäse**, **Pesto Calabrese** und nach Belieben **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) hineingeben und zu einer glatten **Soße** rühren. **Kirschtomaten** und **Babyspinat** unterheben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**One-Pot-Pasta** auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Pinienkernen**, **geraspeltem Hartkäse** und nach Belieben mit **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

