

# Frische Paccheri in Piri-Piri-Paprikasoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 764 kcal • Tag 3 kochen



frische Paccheri



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Ajvar



Rucola



Soja Kochcrème Light



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Kürbiskerne



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Balsamicoessig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri <b>15)</b>	375 g	500 g	750 g
Paprika multicolor <b>NL   BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Soja Kochcrème Light <b>11)</b>	125 g**	187,5 g**	250 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	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. 460 g)
Brennwert	689 kJ/165 kcal	3195kJ/764 kcal
Fett	3,95 g	18,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,53 g	2,48 g
Kohlenhydrate	26,33 g	122,15 g
– davon Zucker	3,90 g	18,09 g
Eiweiß	2,24 g	10,39 g
Salz	0,565 g	2,621 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 **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



## Zu Beginn

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Für die Soße

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprika** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Paprikastücke**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen reichlich **Wasser\*** in einen großen Topf geben, **salzen\*** und aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit das **Dressing** zubereiten.



## Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** verrühren. Mit 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Rucola** dazugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** rösten, bis sie leicht bräunen. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.



## Pasta kochen

**Pasta** ins kochende **Wasser** geben und für ca. 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## Soße vollenden

Nach der Dünstzeit 125 g [175 g | 250 g] **Soja Kochcrème**, **Gemüsebrühe**, **Ajvar**, und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** und **Tomatenmark** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen.

Anschließend **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **50 Sek./Stufe 5-8** pürieren.

**Soße** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pasta** mit **Soße** auf Teller verteilen, **Salat** dazu anrichten und mit **Kürbiskernen** toppen.

**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>

