

# Würzige Spaghetti al Pomodoro mit Basilikumcremenocken und Pinienkernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 806 kcal • Tag 5 kochen

28



Spaghetti



Shalotte



Knoblauchzehe



Tomate



Basilikum



Oregano



Tomatensugo



Gemüsebrühe



Pinienkerne



Frischecreme



Hartkäse geraspelt



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	540 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Pinienkerne	20 g	30 g	40 g
Frischcreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 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. 690 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	3372 kJ/806 kcal
Fett	3,81 g	26,42 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	12,47 g
Kohlenhydrate	16,13 g	111,94 g
– davon Zucker	2,16 g	15,02 g
Eiweiß	3,97 g	27,52 g
Salz	0,379 g	2,629 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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

**Schalotte** und **Knoblauch** jeweils fein würfeln.

**Tomaten** in 2 cm Würfel schneiden.

**Oreganoblätter** fein hacken.

**Basilikumblätter** abzupfen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.



## Pinienkerne rösten

In einem großen Topf **Pinienkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseite stellen.



## Onepot füllen

In denselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel**, **Tomatenwürfel**, **Tomatensugo**, **Gemüsebrühpulver** und **Oregano** geben.

**Spaghetti** in der Mitte einmal durchbrechen und ebenfalls in den Topf geben.



## Nudeln kochen

In den Topf 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8 – 10 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Spaghetti** am Topfboden fest!

**Tipp:** Wenn der Topfinhalt am Ende der Kochzeit zu flüssig ist, 1 Min. bei hoher Hitze aufkochen.



## Für die Frischkäse-Nocken

Inzwischen in einer kleinen Schüssel **Frischcreme** mit den **Basilikumstreifen** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Wenn die **Spaghetti** gar sind, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit einem Löffel kleine Nocken von der **Basilikumcreme** abnehmen und auf den **Spaghetti** verteilen.

Mit **Hartkäse-Flakes**, gerösteten **Pinienkernen** und restlichem **Basilikum** toppen 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>

