

Spaghetti mit Paprikacremesoße & Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 890 kcal • Tag 5 kochen



-  Spaghetti
-  Pinienkerne
-  rote Spitzpaprika
-  Basilikum
-  Schalotte
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Frischcreme
-  Hartkäse geraspelt
-  Gemüsebrühe



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Pinienkerne	20 g	40 g	40 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Schalotte DE NL FR	1	1,5**	2
Knoblauchzehen ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Frischcreme 7)	150 g	200 g	300 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 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. 530 g)
Brennwert	700 kJ/167 kcal	3723 kJ/890 kcal
Fett	6,52 g	34,71 g
– davon ges. Fettsäuren	3,43 g	18,24 g
Kohlenhydrate	20,58 g	109,46 g
– davon Zucker	2,75 g	14,63 g
Eiweiß	6,00 g	31,91 g
Salz	0,584 g	3,108 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 **FR:** Frankreich



Zu Beginn

Pinienkerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften und leicht bräunen. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Spitzpaprika längs halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden.



Soße vollenden

Nach der Paprika-Garzeit 50 g **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, **Frischcreme**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95° C/Stufe 1** erwärmen.

Nach der Kochzeit **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und schrittweise ansteigend **50 Sek./Stufe 5-6-7-8** pürieren.



Dünsten

Schalotte und **Knoblauch** 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.

Paprikastücke in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Pasta vollenden

Soße aus dem Mixtopf zu den **Spaghetti** in den Topf geben, gut vermischen und eventuell nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und darin 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen, zurück in den Topf geben und warmhalten.

Währenddessen Blätter vom **Basilikum** abzupfen und in feine Streifen schneiden.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit **Pinienkernen**, **Hartkäse** und **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>

