

Cremige Fusilli in Pilz-Spinat Soße mit geschmolzenen Kirschtomaten und Pinienkernen

Vegan Family 25 – 35 Minuten • 752 kcal • Tag 3 kochen



Fusilli-Pasta



Pinienkerne



Babyspinat



Champignons



Kirschtomaten



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Petersilie glatt



Basilikum



Zwiebel



Knoblauchzehe



Soja Kochcrème Light



Gemüsebrühe



Worcester Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

2 großen Pfannen, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------------|-------|---------|-------|
| Fusilli-Pasta 15) | 270 g | 360 g | 500 g |
| Pinienkerne | 10 g | 20 g | 20 g |
| Babypinaten | 75 g | 100 g | 150 g |
| Champignons | 200 g | 300 g | 400 g |
| Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 250 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Petersilie glatt/Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Soja Kochcrème Light 11) | 250 g | 375 g** | 500 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Worcester Sauce | 8 ml | 12 ml** | 16 ml |

**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. 600 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 529 kJ/126 kcal | 3147 kJ/752 kcal |
| Fett | 3,59 g | 21,37 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,52 g | 3,09 g |
| Kohlenhydrate | 18,36 g | 109,17 g |
| – davon Zucker | 2,08 g | 12,35 g |
| Eiweiß | 4,71 g | 27,99 g |
| Salz | 0,328 g | 1,952 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Champignons halbieren oder vierteln.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilie mit Stängeln grob hacken.

Basilikumblätter abzupfen.



2 Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen.



3 Soße ansetzen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Zwiebelwürfel darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Gehackte Petersilie, die Hälfte vom **Knoblauch** und **Champignons** hinzufügen und 4 – 5 Min. mitbraten, bis die **Pilze** gebräunt sind.



4 Für die Tomaten

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl* erhitzen. **Kirschtomaten** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie weich werden.

Restlichen **Knoblauch** zugeben und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** ablöschen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



5 Soße vollenden

Abgemessenes **Pastawasser** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben.

Gemüsebrühpulver und „Hello Buon Appetito“ einrühren und alles 1 Min. kochen lassen.

Hitze reduzieren. **Soja-Kochcreme** und **Worcester Sauce** hinzugeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.

Gegarte **Pasta** untermischen.

Babypinaten unterheben und zusammenfallen lassen.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit geschmolzenen **Kirschtomaten** toppen und mit **Basilikum** und gerösteten **Pinienkernen** garnieren.

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>

