

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fusilli-Pasta 15)	270 g	360 g	500 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Babyspinat	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



Für die Soße

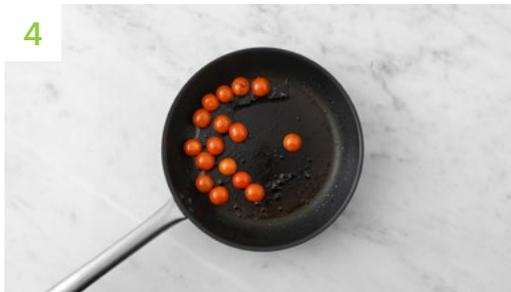
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

Petersilie und **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



Für die Tomaten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kirschtomaten** darin anbraten, bis sie wick werden.

Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und restlichem **Knoblauch** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße kochen

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** halbieren oder vierteln.

Champignons und „Hello Buon Appetito“ zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Gemüsebrühe, **Worcester Sauce**, **Soja-Kochcreme**, 100 g **Wasser*** zugeben und **8 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Pasta fertigstellen

Soße aus dem Mixtopf zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Pasta

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

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Danach durch den Varoma-Behälter abgießen, **Pasta** zurück in den Topf geben und **Babyspinat** zur **Pasta** geben.

Währenddessen **Basilikumblätter** abzupfen.

Kirschtomaten halbieren und fortfahren.



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>

