

# Pasta Verde mit würzigen Hefe-Cashew-Flakes

Gericht verursacht 50 % weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 20 – 30 Minuten • 895 kcal • Tag 3 kochen

33



Spaghetti



bunte Kirschtomaten



Rucola



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Basilikum



geröstete Cashewkerne



Pinienkerne



Basilikumpaste



Hefeflocken



Gemüsebrühpulver

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Basilikum	20 g	20 g	40 g
geröstete Cashewkerne <b>2) 25)</b>	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 300 g)
Brennwert	1232 kJ/294 kcal	3745 kJ/895 kcal
Fett	13,1 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	7,4 g
Kohlenhydrate	35,4 g	107,5 g
– davon Zucker	2,9 g	8,8 g
Eiweiß	8,5 g	25,9 g
Salz	0,38 g	1,16 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:** 2) Schalenfrüchte 10) Sellerie 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien



### 1 Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Das heiße **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen.



### 2 Für die Cashew-Hefe-Flakes

**Cashewkerne**, **Hefeflocken** und 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. **Cashewmischung** in eine kleine Schüssel füllen.



### 3 Spaghetti kochen

**Spaghetti** in das kochende **Wasser** geben und ca. 10 Min. bissfest garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen. Beiseite stellen.

**Kirschtomaten** halbieren.



### 4 Für das Pesto

**Knoblauchzehe** abziehen und in das Rührgefäß aus Schritt 2 geben.

**Basilikum** und **Petersilie** samt den Stielen und die Hälfte vom **Rucola** ebenfalls in das Rührgefäß geben.

**Pinienkerne**, **Basilikumpaste**, **Gemüsebrühe**, 2 EL [3 EL | 4 EL] von der **Cashewmischung**, 4 EL [6 EL | 8 EL]

**Olivenöl\*** und 4 EL [6 EL | 8 EL] vom **Nudelkochwasser\*** dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



### 5 Spaghetti mischen

Fertig gegerate **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser\*** auffangen. **Spaghetti** sofort zurück in den Topf geben.

**Spaghetti** mit aufgefangenem **Kochwasser\***, **Pesto** und **Kirschtomaten** im Topf einmal durchrühren.



### 6 Anrichten

**Spaghetti** auf Teller verteilen, mit restlichem **Rucola** toppen, mit **Cashew-Hefe-Flakes** bestreuen 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>

