

Pasta Verde mit würzigem Hefe-Cashew-Topping

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix hilft • 899 kcal • Tag 3 kochen

33



Spaghetti



bunte Kirschtomaten



Rucola



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Basilikum



geröstete Cashewkerne



Pinienkerne



Basilikumpaste



Hefeflocken



Gemüsebrühpulver



- 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*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------------|-------|---------|-------|
| Spaghetti 15) | 270 g | 360 g | 500 g |
| bunte Kirschtomaten | 150 g | 200 g | 300 g |
| Rucola | 50 g | 75 g | 100 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Petersilie glatt/Basilikum | 20 g | 20 g | 40 g |
| geröstete Cashewkerne 2) 25) | 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 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. 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) Kaschüsse

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Zu Beginn

Reichlich **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 Für die Cashew-Hefe-Topping

Cashewkerne, Hefeflocken und 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 10** zerkleinern. **Cashewmischung** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 Spaghetti kochen

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

Währenddessen **Knoblauch** abziehen.

Basilikum und **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm Stücke schneiden.

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



4 Pesto zubereiten

Pinienkerne, Knoblauch, Kräuter, Gemüsebrühe, 30 g [45 g | 60 g] **Olivenöl***, 30 g [45 g | 60 g] vom **Nudelkochwasser***, **Basilikumpaste** und die Hälfte vom **Rucola** in den Mixtopf zugeben und alles **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kirschtomaten halbieren.



5 Spaghetti mischen

Fertig gegerate **Spaghetti** durch den Varoma-Behälter abgießen. Dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] vom **Kochwasser** auffangen und **Spaghetti** sofort zurück in den Topf geben.

Aufgefangenes **Kochwasser***, **Pesto** und **Kirschtomaten** zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit restlichem **Rucola** belegen und mit dem **Cashew-Hefe-Topping** 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>

