

Frische Paccheri in Piri-Piri-Paprikasoße getopft mit Rucola und Kürbiskernen

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 770 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Paccheri



Paprika multicolor



Rucola



rote Zwiebel



Ajvar



Soja-Kochcrème



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Kürbiskerne



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri 15)	375 g	500 g	750 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Soja-Kochcrème 11)	125 g**	187,5 g**	250 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	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. 460 g)
Brennwert	694 kJ/166 kcal	3221 kJ/770 kcal
Fett	4 g	18,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,5 g
Kohlenhydrate	26,5 g	123,1 g
– davon Zucker	3,9 g	18,1 g
Eiweiß	2,2 g	10,4 g
Salz	0,57 g	2,64 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Zwiebel ebenfalls in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Paprika- und **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchzehe** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „**Hello Piri Piri**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Das Backblech ca. 15 Min. in den Ofen geben, bis das **Gemüse** weich ist.

Kürbiskerne in den letzten 3 Min. der Backzeit neben das **Gemüse** mit auf das Blech geben.



Paccheri kochen

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

Pasta in das kochende **Wasser** geben und 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** verrühren. Mit 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pastasauce fertigstellen

Nach der Garzeit **Paprika-** und **Zwiebelwürfel** mit **Knoblauch**, **Gemüsebrühpulver**, **Ajvar**, 125 ml [175 ml | 250 ml] **Soja Kochcrème**, **Tomatenmark** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren. **Soße** kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta fertigstellen

Soße in den Topf aus Schritt 3 geben, gekochte **Paccheri** hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Rucola unter das **Dressing** in der Schüssel heben.



Anrichten

Pasta mit der **Soße** auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten und mit **Kürbiskernen** toppen.

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>

