

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

Vegan Family Thermomix kocht • 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

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri <b>15)</b>	375 g	500 g	750 g
Paprika multicolor <b>NL   BE</b> <b>  ES</b>	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	125 g**	187,5 g**	250 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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



## Zu Beginn

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

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Pasta kochen

**Pasta** ins kochende **Wasser** geben und für ca. 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## Für die Soße

**Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Paprikastücke**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen reichlich **Wasser\*** in einen großen Topf geben, **salzen\*** und aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit das **Dressing** zubereiten.



## Soße vollenden

Nach der Dünstzeit 125 g [175 g | 250 g] **Soja Kochcrème**, **Gemüsebrühe**, **Ajvar**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** und **Tomatenmark** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen. Anschließend **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **50 Sek./Stufe 5-8** pürieren.

**Soße** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat

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. **Rucola** dazugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** rösten, bis sie leicht bräunen. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.



## Anrichten

**Salat** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pasta** mit **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>

