

# Frische Paccheri in Piri-Piri-Paprikasoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 744 kcal • Tag 3 kochen



frische Paccheri



rote Spitzpaprika



Babyspinat



rote Zwiebel



Ajvar



Soja-Kochcrème



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Gewürzmischung „Paprika“



- 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 <b>15)</b>	375 g	500 g	750 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Babyspinat	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	70 g	105 g**	140 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 440 g)
Brennwert	711 kJ/170 kcal	3112 kJ/744 kcal
Fett	3,7 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	1,8 g
Kohlenhydrate	28,2 g	123,2 g
– davon Zucker	4,1 g	17,8 g
Eiweiß	2,1 g	9,3 g
Salz	0,68 g	2,98 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** ebenfalls in ca. 3 cm Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Gemüse backen

**Spitzpaprika**- und **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchzehe** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „**Hello Paprika**“, 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.



## 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 **Spitzpaprika**- und **Zwiebelwürfel** mit **Knoblauch**, **Gemüsebrühpulver**, **Ajvar**, 125 ml [175 ml | 250 ml] **Soja Kochcrème**, **Tomatenmark**, „**Hello Piri Piri**“ 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.

**Babyspinat** grob zerkleinern und unter das **Dressing** in die Schüssel heben.



## Anrichten

**Pasta** mit der **Soße** auf Teller verteilen und mit dem **Spinatsalat** 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>

