

# Spaghetti mit Zucchini-Basilikum-Pesto mit Kirschtomaten und Cashew-Hefe-Topping

Vegan Thermomix hilft • 836 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Zucchini



rote Kirschtomaten



Schalotte



Knoblauchzehe



Zitrone, ungewachst



Basilikum



Basilikumpaste



geröstete Cashewkerne



Hefeflocken



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



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\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zitrone, ungewaschen <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	1
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
geröstete Cashewkerne <b>2) 25)</b>	40 g	60 g	80 g
Hefeflocken	10 g	15 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 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. 500 g)
Brennwert	706 kJ/169 kcal	3497 kJ/836 kcal
Fett	5,7 g	28,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	5,4 g
Kohlenhydrate	22,8 g	113 g
– davon Zucker	2,9 g	14,4 g
Eiweiß	5,9 g	29,3 g
Salz	0,38 g	1,89 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) Kaschnüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko IT: Italien FR: Frankreich ZA: Südafrika AR: Argentinien



## Für das Topping

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In der Zwischenzeit **Cashewkerne, Hefeflocken** und 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Für das Pesto

Große **Basilikumstücke, Knoblauch** und **Schalotte** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zucchini**, 100 g [150 g | 200 g] **Kochwasser, Gemüsebrühe, „Hello Buon Appetito“, Basilikumpaste**, Hälfte der **Cashew-Mischung, Zitronenabrieb, Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 8** pürieren.



## Spaghetti kochen

**Spaghetti** in dem kochenden **Wasser** 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen, dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen und **Spaghetti** zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



## Fertigstellen

In einer großen Pfanne, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **Tomatenhälften** zugeben und 3 – 4 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Pesto** in den Topf zur **Pasta** geben, alles gut vermengen und 1 -2 Min. unter Rühren erwärmen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Kirschtomaten** halbieren.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Für die Deko ein paar Blätter vom **Basilikum** abzupfen und beiseitelegen. Restlichen **Basilikum** und in grobe Stücke schneiden.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

**Zucchini** in grobe Stücke schneiden.



## Anrichten

**Spaghetti** mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen. Mit gebratenen **Tomaten**, restlichen **Cashew-Hefeflocken** und restlichen **Basilikumblättern** 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>

