

# Fusilli in Zwiebel-Basilikum-Pesto mit Kirschtomaten, Champignons & Chili-Panko-Topping

Vegan Thermomix kocht • 1020 kcal • Tag 3 kochen

33



Fusilli



Zwiebel



Tofu-Aufstrich Zwiebel



Basilikum



Knoblauchzehe



rote Kirschtomaten



braune Champignons



milder Chili-Mix



Panko-Mehl



Basilikumpaste



vegane weiße Misopaste



- 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\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®,

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fusilli <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Zwiebel <b>DE</b>	2	3	4
Tofu-Aufstrich Zwiebel <b>11)</b>	150 g	225 g**	300 g
Basilikum	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
vegane weiße Misopaste <b>11)</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 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. 580 g)
Brennwert	736 kJ/176 kcal	4269 kJ/1020 kcal
Fett	8 g	46,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,5 g
Kohlenhydrate	19,9 g	115,6 g
– davon Zucker	2,1 g	12,1 g
Eiweiß	5,5 g	31,9 g
Salz	0,3 g	1,77 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:** **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Für das Topping

**Knoblauch** abziehen.

**Basilikum** in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl\*** erhitzen. Die Hälfte [**drei Viertel | gesamtes**] vom **Panko-Mehl** und die Hälfte des **Knoblauchs** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Milden Chili-Mix** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz\*** würzen und in eine kleine Schüssel geben.



## Pasta kochen

**Fusilli** in den Topf geben und 11 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei 50 ml vom **Kochwasser** auffangen. **Fusilli** zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.



## Pesto vorbereiten

**Basilikum**, **Basilikumpaste**, **Tofu-Aufstrich**, die Hälfte [**drei Viertel | gesamtes**] der **Misopaste**, 100 g [**150 g | 200 g**] **Wasser\***, 20 g [**30 g | 40 g**] **Olivenöl\***, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Weißweinessig\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 8** pürieren und **Soße** in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## Pasta vollenden

**Pilz-Zwiebel-Mischung**, vorbereitetes **Pesto**, **Kirschtomaten** und **Kochwasser** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse vorbereiten

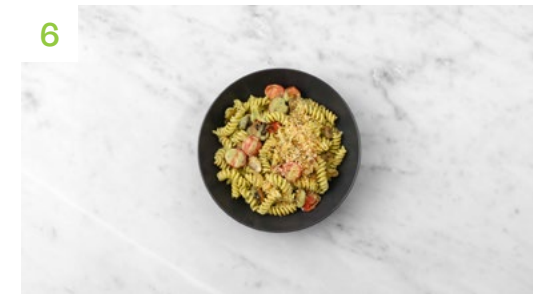
Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**Zwiebeln** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Pilze** in feine Scheiben schneiden.

15 g [**15 g | 20 g**] **Öl\***, **Zwiebeln** und **Pilze** in den Mixtopf geben und **9 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen. Mit **Chili-Knoblauch-Panko** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

