

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Pürierstab, 1 hohes Rührgefäß und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fusilli 15)	270 g	360 g	500 g
Zwiebel DE	2	3	4
Tofu-Aufstrich Zwiebel 11)	150 g	225 g**	300 g
Basilikum	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	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 15)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
vegane weiße Misopaste 11) 15)	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



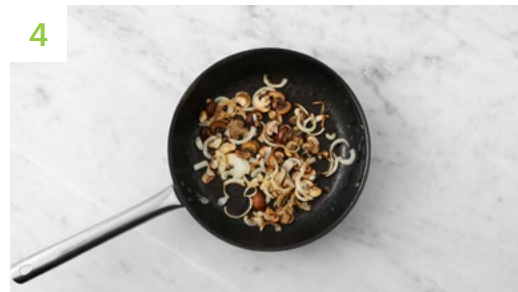
1 Für das Topping

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

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.



4 Pasta kochen

Fusilli in den Topf geben und 11 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

In der großen Pfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Pilze** darin 7 – 9 Min. anbraten.

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.



2 Pesto vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Tofu-Aufstrich**, **Basilikumblätter**, **Basilikumpaste**, die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] der **Misopaste**, restlichen **Knoblauch**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Pesto** verarbeiten.



5 Pasta vollenden

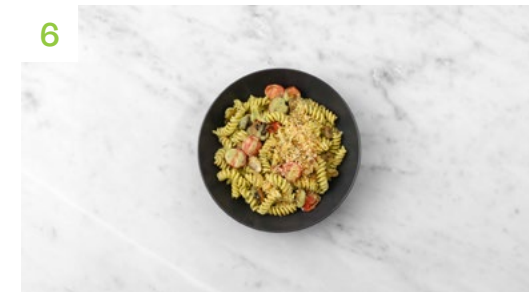
Pasta nach der Garzeit in die Pfanne geben. Vorbereitetes **Pesto**, **Kirschtomaten** und **Kochwasser** hinzugeben und vermengen, bis eine sämige **Soße** entsteht. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



3 Gemüse vorbereiten

In einen großen Topf ca. 2,5 L heißes **Wasser*** füllen, 1 TL **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen.

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



6 Anrichten

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

