

Rigatoni in pikanter Gemüsesoße & Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 972 kcal • Tag 5 kochen

25



Rigatoni



Paprika multicolor



Kalamata-Oliven ohne



Basilikum



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Hefeflocken



Pinienkerne



Tomatenmark



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Kirschtomaten



- 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*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|---------|-------|
| Rigatoni 15) | 270 g | 360 g | 500 g |
| Paprika multicolor NL BE ES | 1 | 2 | 2 |
| Kalamata-Oliven ohne Stein | 70 g | 70 g | 140 g |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| rote Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Hefeflocken | 5 g | 5 g | 10 g |
| Pinienkerne | 10 g | 20 g | 20 g |
| Tomatenmark | 70 g | 105 g** | 140 g |
| milder Chili-Mix Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 2 g | 3 g | 4 g |
| rote Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 375 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. 450 g) |
|-------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert | 906 kJ/216 kcal | 4067 kJ/972 kcal |
| Fett | 9,9 g | 44,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,5 g | 6,8 g |
| Kohlenhydrate | 25,6 g | 115,1 g |
| – davon Zucker | 4,4 g | 19,6 g |
| Eiweiß | 5,4 g | 24,2 g |
| Salz | 0,41 g | 1,82 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: 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



1 Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

Zwiebel vierteln.

Paprika vierteln und entkernen.

Gemüse mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

In der letzten 1 Min. der Garzeit **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.

Währenddessen fortfahren.



4 Soße vorbereiten

Nach der Garzeit das geröstete **Gemüse** aus dem Ofen in den Mixtopf zugeben.

Tomatenmark, **Hefeflocken**, „**Hello Paprika**“, die Hälfte vom **Chili-Mix**, 50 g [70 g | 100 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.

milder Chili-Mix

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



2 Pasta kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Rigatoni hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

Rigatoni durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** auffangen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



5 Fertigstellen

Vorbereitete **Soße** aus dem Mixtopf, die Hälfte der **Kirschtomaten** und die Hälfte der **Oliven** in den großen Topf zur **Pasta** geben. Nach und nach das aufgefangene **Kochwasser*** hinzugeben bis eine glatte **Soße** entsteht.

Tipp: Je nach Konsistenz brauchst Du nicht das gesamte **Kochwasser**.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Kleinigkeiten

Kirschtomaten je nach Größe vierteln oder halbieren.

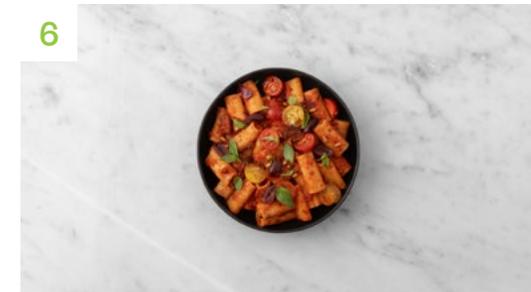
Kalamata-Oliven halbieren.

Ein paar Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Deko beiseitelegen.

Restliches **Basilikum** mit Stielen in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Basilikum und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit den restlichen **Kirschtomaten** und **Oliven** toppen.

Mit restlichem **Basilikum**, **Pinienkernen** und restlichem **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Geschmack garnieren. Nach Belieben noch etwas **Pfeffer*** und **Olivenöl*** darüber verteilen.

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>

