

# Spaghetti mit Paprikacremesoße & Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 25 – 35 Minuten • 889 kcal • Tag 5 kochen

12



Spaghetti



rote Spitzpaprika



Schalotte



Knoblauchzehe



Basilikum



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Pinienkerne



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

2 großer Topf, 1 Sieb und 1 Pürierstab

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1,5**	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Frischecreme <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 410 g)
Brennwert	916 kJ/219 kcal	3721 kJ/889 kcal
Fett	8,6 g	34,8 g
– davon ges. Fettsäuren	4,5 g	18,2 g
Kohlenhydrate	26,9 g	109,3 g
– davon Zucker	3,5 g	14,4 g
Eiweiß	7,8 g	31,9 g
Salz	0,64 g	2,61 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **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 **FR:** Frankreich



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Spitzpaprika** längs halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Schalotte** grob würfeln.

**Knoblauch** abziehen und halbieren.



## Pinienkerne rösten

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen.



## Für die Soße

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Paprika, Schalotte** und **Knoblauchhälften** darin 8 – 10 Min. anrösten, bis die **Paprika** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.



## Spaghetti kochen

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

**Spaghetti** in den Topf geben und 7 – 8 Min. bissfest kochen.

**Basilikumblätter** in Streifen schneiden.



## Soße fertigstellen

Wenn das **Gemüse** weich ist, Topf vom Herd nehmen, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und Frischecreme dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Fertig gegarte **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen, in den Topf mit der **Soße** geben und durchmischen.



## Anrichten

**Spaghetti** auf Teller verteilen, mit gerösteten **Pinienkernen**, **Hartkäse-Flakes** und **Basilikumblättern** 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>

