

Spaghetti mit Paprikacremesoße & Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Schalotte DE NL FR	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Frischcreme 7)	150 g	200 g	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	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



Zu Beginn

Pinienkerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften und leicht bräunen. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.

In denselben Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

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

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



Dünsten

Schalotte und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Paprikastücke zugeben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Pasta kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und darin 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen, zurück in den Topf geben und warmhalten.

Währenddessen Blätter vom **Basilikum** abzupfen und in feine Streifen schneiden.



Soße vollenden

Nach der Paprika-Garzeit 50 g **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, **Frischcreme**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen.

Nach der Kochzeit **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und schrittweise ansteigend **50 Sek./Stufe 5-6-7-8** pürieren.



Pasta vollenden

Soße aus dem Mixtopf zu den **Spaghetti** in den Topf geben, gut vermischen und eventuell nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit grösteten **Pinienkernen**, **Hartkäse** und **Basilikum** 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>

