

Linguine mit Aubergine, Tomaten & Kräutercreme

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegetarisch Thermomix hilft • 862 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Petersilie glatt



Basilikum



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Aubergine



Tomatenpesto



Kürbiskerne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



Frischecreme



- 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*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-------|-------|
| frische Linguine 15) | 375 g | 500 g | 750 g |
| Petersilie glatt/Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| rote Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 250 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Aubergine NL | 1 | 1,5** | 2 |
| Tomatenpesto 14) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Kürbiskerne | 10 g | 20 g | 20 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Frischcreme 7) | 100 g | 150 g | 200 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. 570 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 637 kJ/152 kcal | 3607 kJ/862 kcal |
| Fett | 4,1 g | 23,1 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,1 g | 11,7 g |
| Kohlenhydrate | 19,6 g | 111,2 g |
| – davon Zucker | 2 g | 11,4 g |
| Eiweiß | 4,9 g | 27,5 g |
| Salz | 0,46 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



1 Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Aubergine und **Tomaten** in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [20 g | 25 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen.



2 Gemüse backen

Knoblauchöl zum **Gemüse** geben und vermischen.

Gewürztes Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 18 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** anfängt zu bräunen und die **Tomaten** fast wie geschmolzen sind.

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



3 Für die Kräuterfrischcreme

Ein paar **Basilikumblätter** für die Deko abzupfen und beiseitelegen.

Restliche **Kräuter** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Frischcreme**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** mischen.



4 Pasta kochen

Frische **Pasta** in den letzten 3 – 4 Min. der **Gemüse-Backzeit** in das kochende **Wasser** geben und 3 – 4 Min. al dente kochen.

Pasta durch den Varoma-Behälter abgießen, dabei 200 ml [300 ml | 400 ml] **Kochwasser*** auffangen. **Pasta** zurück in den Topf geben.

Währenddessen die **Kürbiskerne** rösten.

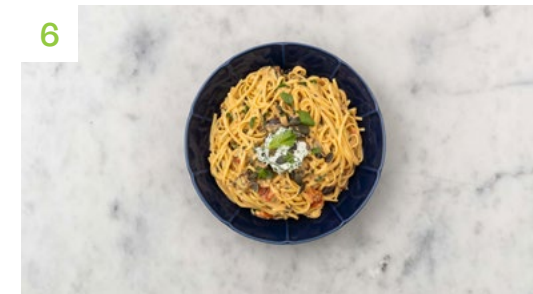


5 Fertigstellen

Kürbiskerne in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam rösten, bis sie ganz leicht anfangen zu bräunen. Danach von der Hitze nehmen.

Ofen-Gemüse, **Tomatenpesto**, **Gemüsebrühpulver**, abgemessenes **Kochwasser*** und **Kräuterfrischcreme** (bis auf 1 TL [1,5 TL | 2 TL]) zur **Pasta** in den Topf geben und vorsichtig vermengen.

Zum Schluss den **Hartkäse** unterrühren und eventuell noch mal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Heiße **Pasta** auf tiefe Teller geben, restliche **Kräuterfrischcreme** darauf klecksen. Mit **Kürbiskernen** bestreuen und mit **Basilikum** dekorieren.

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>

