

Linguine mit Aubergine, Tomaten & Kräutercreme

Gericht wird 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 862 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Petersilie glatt



Basilikum



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Aubergine



Tomatenpesto



Kürbiskerne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



Frischecreme



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

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
Frischecreme 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 backen

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

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Kirschtomaten halbieren. Beides in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, in die Schüssel pressen und alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Alles zusammen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 18 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** anfängt zu bräunen.



2 Währenddessen

Einige **Basilikumblätter** für die Dekoration beiseitelegen. Restliche **Basilikum-** und **Petersilienblätter** fein hacken.



3 Kürbiskerne rösten

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu springen. Herausnehmen.

Danach in den Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



4 Für die Kräuterfrischecreme

In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter** und **Frischecreme** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



5 Für die Pasta

Pasta in den letzten 3 – 4 Min. der Gemüse-Backzeit in das kochende **Wasser** geben und 3 Min. bissfest kochen. Danach 200 ml [300 ml | 400 ml] **Kochwasser*** abnehmen und **Pasta** durch ein Sieb abgießen. **Pasta** zurück in den Topf geben.

Ofen-Gemüse, **Tomatenpesto**, **Gemüsebrühpulver**, abgemessenes **Kochwasser*** und **Kräuterfrischecreme** (bis auf 1 TL [1,5 TL | 2 TL]) zu der **Pasta** geben und alles vorsichtig vermengen.

Zum Schluss den **Hartkäse** unterrühren.



6 Anrichten

Die heiße **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, restliche **Kräuterfrischecreme** 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>

