

# Würzige Spaghetti al Pomodoro

getoppt mit Frischcreme-Nocken und Pinienkernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 843 kcal • Tag 5 kochen

29



Spaghetti



Tomate



Schalotte



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Tomatensugo



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Frischcreme



Pinienkerne



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Frischcreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Pinienkerne	20 g	30 g	40 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. 700 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	3528 kJ/843 kcal
Fett	4,1 g	29,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14,3 g
Kohlenhydrate	15,9 g	112,1 g
– davon Zucker	2,1 g	15 g
Eiweiß	4,4 g	30,7 g
Salz	0,4 g	2,81 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 **BE:** Belgien **FR:** Frankreich



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

**Schalotte** und **Knoblauch** jeweils fein würfeln.

**Tomaten** in 2 cm Würfel schneiden.

**Oreganoblätter** fein hacken.

**Basilikumblätter** abzupfen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.



## Pinienkerne rösten

In einem großen Topf **Pinienkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseite stellen.



## Onepot füllen

In denselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel**, **Tomatenwürfel**, **Tomatensugo**, **Gemüsebrühpulver** und **Oregano** geben.

**Spaghetti** in der Mitte einmal durchbrechen und ebenfalls in den Topf geben.



## Nudeln kochen

In den Topf 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8 – 10 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Spaghetti** am Topfboden fest!

**Tipp:** Wenn der Topfinhalt am Ende der Kochzeit zu flüssig ist, 1 Min. bei hoher Hitze aufkochen.



## Für die Frischcreme-Nocken

Inzwischen in einer kleinen Schüssel **Frischcreme** mit den **Basilikumstreifen** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Wenn die **Spaghetti** gar sind, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit einem Löffel kleine Nocken von der **Basilikumcreme** abnehmen und auf den **Spaghetti** verteilen.

Mit **Hartkäse-Flakes**, gerösteten **Pinienkernen** und restlichem **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>

