

Linguine alla Foriana! mit Zitronen-Nuss-Pesto dazu Kirschtomaten und Rucola

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 914 kcal • Tag 3 kochen



Pinienkerne



Mandeln, gehobelt



frische Linguine



Hefeflocken



rote Kirschtomaten



Petersilie glatt



Basilikum



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamiccreme



Zitrone, ungewachst



milder Chili-Mix



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Mandeln, gehobelt 22)	30 g	40 g	60 g
frische Linguine 15)	375 g	625 g	750 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	1
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 460 g)
Brennwert	838 kJ/200 kcal	3823 kJ/914 kcal
Fett	8,4 g	38,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	5,2 g
Kohlenhydrate	24,9 g	113,5 g
– davon Zucker	2,1 g	9,7 g
Eiweiß	5,4 g	24,4 g
Salz	0,02 g	0,08 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: **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



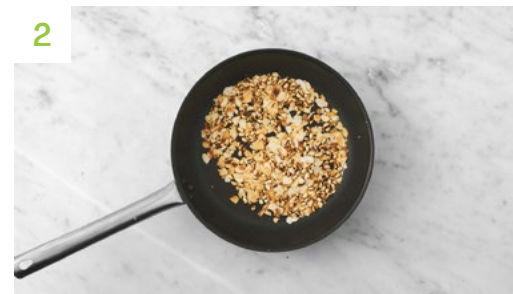
Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Kirschtomaten halbieren oder vierteln.

Knoblauch abziehen.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Nüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** und **Mandeln** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und in ein hohes Rührgefäß geben.

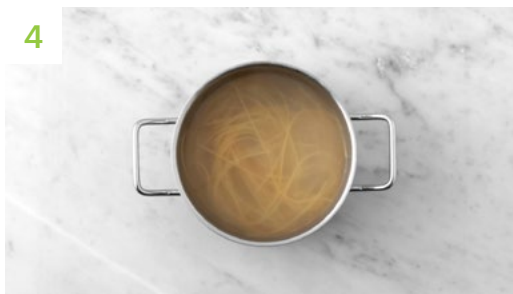
Tipp: Halte ein paar Nüsse zurück zum Garnieren.



Für das Pesto

Hefeflocken, **Chili-Mix**, **Knoblauch**, ganze **Kräuter**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl***, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Nüssen** in das hohe Rührgefäß geben.

Kurz pürieren, bis ein stückiges **Pesto** entsteht.



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Linguine** darin 3 Min. bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen. Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen.



Für die Soße

Kochwasser* zu dem **Pesto** geben und nochmal pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Große Pfanne auswischen und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kirschtomaten** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Linguine** und **Pesto-Soße** in die Pfanne geben, vermengen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** ein wenig eindickt.



Anrichten

Linguine alla Foriana auf tiefe Teller verteilen. **Rucola** darauf geben und mit **Balsamicoreme** und **Olivenöl*** nach Belieben beträufeln. Mit restlichen **Nüssen** und **Zitronenspalten** garnieren.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

