

Penne alla Napoletana mit Kalamata-Oliven und Cashew-Semmelbröseln

Vegan 30 – 40 Minuten • 908 kcal • Tag 5 kochen

6



Kalamata-Oliven ohne Stein



geröstete Cashewkerne



Tomatensugo



Tomatenpesto



Schalotte



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Basilikum



Oregano



Semmelbrösel



Balsamicocreme



Penne

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 2 großer Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
geröstete Cashewkerne (2) 25)	40 g	80 g	120 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
milder Chili-Mix	1 g**	2 g	2 g
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Semmelbrösel 15)	25 g	25 g	50 g
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	18 g**	24 g
Penne 15)	270 g	360 g	500 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. 440 g)
Brennwert	872 kJ/208 kcal	3798 kJ/908 kcal
Fett	7,1 g	30,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	5,5 g
Kohlenhydrate	29,9 g	130,1 g
– davon Zucker	3,7 g	16,3 g
Eiweiß	6,1 g	26,6 g
Salz	0,82 g	3,58 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: 2) Schalenfrüchte 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien



1 Cashew-Semmelbrösel rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Cashewkerne, **Semmelbrösel** und 1 Prise **Salz*** in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mischung in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 0,5 – 1 Min. anrösten, bis sie etwas Farbe annimmt. In eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.



2 Würfeln, schneiden, hacken

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen.

Schalotte fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Oreganoblättchen fein hacken.

Oliven grob hacken.



3 Penne kochen

Pasta hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



4 Soße kochen

In einem zweiten großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Schalottenwürfel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Mit **Tomatensugo**, **Tomatenpesto** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Oregano und **Oliven** hineingeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Pasta fertigstellen

Tomatensoße mit **Balsamicoreme** und nach Belieben mit etwas **mildem Chili-Mix (Achtung: scharf!)** abschmecken.

Penne in den Topf zu der **Tomatensoße** geben und vorsichtig durchmischen.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen.

Mit **Cashew-Semmelbröseln** und **Basilikumstreifen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad 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>

