

Spicy Harissa Ragout! mit Tofu-Hack auf Fettuccine, dazu Zucchini und Knoblauch-Panko

Vegan Thermomix kocht • 1008 kcal • Tag 5 kochen



Fettuccine



Tofu-Hack



stückige Tomaten



Gemüsebrühpulver



milder Chili-Mix



Sojasaße



Zucchini



Panko-Mehl



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Basilikum



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



- 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

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Olivenöl*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Tofu-Hack 11) 16)	180 g	270 g**	360 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1,5 **	2
Panko-Mehl 15)	25 g	25 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	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. 630 g)
Brennwert	672 kJ/160 kcal	4219 kJ/1008 kcal
Fett	5,6 g	35,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,7 g
Kohlenhydrate	19,4 g	121,7 g
– davon Zucker	2,7 g	17,2 g
Eiweiß	7,1 g	44,5 g
Salz	0,92 g	4,41 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 16) Gerste

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien

MA: Marokko **IT:** Italien



Zu Beginn

Zucchini in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Blätter des **Basilikums** abzupfen. Stängel aufbewahren.

Blätter der **Kräuter** in den Mixtopf geben,

3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und umfüllen.



Zucchini dünsten

Zucchini in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Fettuccine** ins kochende **Wasser** geben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen.

Währenddessen fortfahren.



Soße kochen

100 g [150 g | 150 g] **Kochwasser*** der **Nudeln, gehackte Tomaten, Tofu-Hack, Gemüsebrühpulver, „Hello Harissa“,** und **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, die Hälfte [drei Viertel | Ganze] **Sojasoße, Basilikumstängel, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Balsamicoessig*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Für das Knoblauch-Panko

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Panko** und **Knoblauch** hinzufügen und für 2 – 3 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. Herausnehmen und mit der Hälfte der **Kräuter, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Anrichten

Fettuccine auf tiefe Teller verteilen. **Harissa-Ragout** darauf geben und mit **Knoblauch-Panko** garnieren. Restliche **Kräuter** nach Belieben über die **Pasta** verteilen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

