

Pikante Fusilli Calabrese mit Pinienkernen dazu Kirschtomaten und Babyspinat

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 25 – 35 Minuten • 859 kcal • Tag 3 kochen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Gemüsebrühpulver



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Fusilli



Babyspinat



Frischcreme



Calabrese Pesto



rote Kirschtomaten



rote Chilischote



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Olivenöl*, Butter*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Fusilli 15)	270 g	360 g	500 g
Babypinatspinat	100 g	150 g	200 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Calabrese Pesto 7)	50 g	75 g**	100 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
milder Chili-Mix	1 g**	2 g	2 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. 670 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	3594 kJ/859 kcal
Fett	4,8 g	31,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	18 g
Kohlenhydrate	16,2 g	108,7 g
– davon Zucker	1,9 g	12,9 g
Eiweiß	4,7 g	31,3 g
Salz	0,73 g	4,9 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch abziehen.



2 Pinienkerne rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.



3 Zwiebel anschwitzen

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebeln** hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und beides 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.



4 Pasta kochen

500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser***, **Fusilli**, **Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** in den Topf geben. Aufkochen und abgedeckt ca. 9 – 11 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Zwischendurch mehrmals umrühren. Besonders zum Schluss, wenn das **Wasser** fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die **Nudeln** nicht ansetzen.



5 Pasta fertigstellen

Inzwischen **Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Kirschtomaten halbieren.

Wenn die **Nudeln** bissfest sind, **Frischkäse**, **Pesto Calabrese**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und nach Belieben **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** hineingeben und zu einer glatten **Soße** rühren.

Kirschtomaten und **Babypinatspinat** unterheben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

One-Pot-Pasta auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Pinienkernen**, **geraspeltem Hartkäse** und nach Belieben mit **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

