

Penne alla Napoletana mit Oliven und Cashew-Semmelbröseln

Vegan Thermomix kocht • 870 kcal • Tag 5 kochen

32



Penne



geröstete Cashewkerne



Tomatensugo



Tomatenpesto



Schalotte



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



milder Chili-Mix



Semmelbrösel



Balsamicoreme



schwarze Oliven ohne Stein



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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab und tupfe sie mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 2 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 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
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
milder Chili-Mix	1 g**	2 g	2 g
Semmelbrösel 15)	25 g	25 g	50 g
Balsamicocreme 14) 15)	12 g	18 g**	24 g
schwarze Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 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	835 kJ/200 kcal	3638 kJ/870 kcal
Fett	6,2 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	6,1 g
Kohlenhydrate	29,8 g	129,9 g
– davon Zucker	3,7 g	16,1 g
Eiweiß	6 g	26,3 g
Salz	0,99 g	4,32 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) Schwefeldioxide 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



Für die Cashew-Semmelbrösel

Einen großen Topf mit **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Cashewkerne und **Semmelbrösel** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Mischung** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Pasta & Brösel

Pasta ins kochende **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Cashew-Brösel-Mix** in eine kleine Pfanne geben und ohne Fettzugabe 0,5 – 1 Min. anrösten, bis er etwas Farbe annimmt. Anschließend zurück in die kleine Schüssel umfüllen.

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.



Dünsten

Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Ölivenöl*** in den Mixtopf geben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und fortfahren.



Pasta vollenden

Nach der Garzeit **Tomatensoße** mit **Balsamicocreme**, **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben mit etwas **mildem Chili-Mix (Achtung: scharf!)** abschmecken. **Soße** zur **Pasta** in den Topf geben und vorsichtig durchmischen.



Soße kochen

Oreganoblättchen von den Stielen streifen und fein hacken.

Oliven grob hacken.

Tomatensugo, **Tomatenpesto**, **Oregano**, **Oliven**, 50 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.



Anrichten

Pasta auf Teller verteilen.

Mit **Cashew-Semmelbröseln** und **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>

