

# Penne alla Napoletana mit Oliven und Cashew-Semmelbröseln

Vegan Thermomix kocht • 870 kcal • Tag 5 kochen



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 <b>15)</b>                    | 270 g | 360 g  | 500 g |
| geröstete Cashewkerne <b>2) 25)</b> | 40 g  | 80 g   | 120 g |
| Tomatensugo                         | 300 g | 400 g  | 600 g |
| Tomatenpesto <b>14)</b>             | 25 g  | 50 g   | 50 g  |
| Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>  | 1     | 2      | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>             | 2     | 3      | 4     |
| Basilikum/Oregano                   | 10 g  | 10 g   | 10 g  |
| milder Chili-Mix                    | 1 g** | 2 g    | 2 g   |
| Semmelbrösel <b>15)</b>             | 25 g  | 25 g   | 50 g  |
| Balsamicocreme <b>14) 15)</b>       | 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>

