

# Spaghetti mit Paprikacremesoße dazu Pinienkern-Topping

Family Vegetarisch Thermomix kocht • 836 kcal • Tag 5 kochen

36



Spaghetti



rote Spitzpaprika



Schalotte



Knoblauchzehe



Basilikum



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Pinienkerne



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



- 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

Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	1,5**	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Frischcreme <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 410 g)
Brennwert	861 kJ/206 kcal	3497 kJ/836 kcal
Fett	7,1 g	28,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,5 g	14,2 g
Kohlenhydrate	26,9 g	109,3 g
– davon Zucker	3,7 g	14,8 g
Eiweiß	8,2 g	33,1 g
Salz	0,97 g	3,95 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



## Zu Beginn

**Pinienkerne** in einem großen Topf ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften und leicht bräunen. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.

In denselben Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

**Spitzpaprika** längs halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.



## Dünsten

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

15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Paprikastücke** zugeben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Pasta kochen

**Spaghetti** in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und darin 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen, zurück in den Topf geben und warmhalten.

Währenddessen Blätter vom **Basilikum** abzupfen und in feine Streifen schneiden.



## Soße vollenden

Nach der Paprika-Garzeit 50 g **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, **Frischcreme**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95° C/Stufe 1** erwärmen.

Nach der Kochzeit **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und schrittweise ansteigend **50 Sek./Stufe 5-6-7-8** pürieren.



## Pasta vollenden

**Soße** aus dem Mixtopf zu den **Spaghetti** in den Topf geben, gut vermischen und eventuell nochmal mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Spaghetti** auf Teller verteilen, mit grösteten **Pinienkernen**, **Hartkäse** 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>

