

# Pikante Fusilli Calabrese mit Pinienkernen dazu Kirschtomaten und Babyspinat

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 25 – 35 Minuten • 823 kcal • Tag 3 kochen



Fusilli



Calabrese Pesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Gemüsebrühpulver



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Babyspinat



Frischecreme



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
Fusilli <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Calabrese Pesto <b>7)</b>	50 g	75 g**	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	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	513 kJ/123 kcal	3442 kJ/823 kcal
Fett	4,1 g	27,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	14,8 g
Kohlenhydrate	16,2 g	108,7 g
– davon Zucker	2 g	13,2 g
Eiweiß	4,8 g	32 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 einem großen Topf 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 **Babyspinat** 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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

