

Spaghetti alla Napoletana mit Kalamata-Oliven und Cashew-Semmelbröseln

Vegan **wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 905 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Kalamata-Oliven ohne Stein



geröstete Cashewkerne



Tomatensugo



Tomatenpesto



Schalotte



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Basilikum



Oregano



Semmelbrösel



Balsamicoreme

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 2 großer Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
geröstete Cashewkerne 25)	40 g	60 g	80 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
milder Chili-Mix	1 g**	2 g	2 g
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Semmelbrösel 15)	25 g	25 g	50 g
Balsamicoreme 14)	12 g	18 g**	24 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	870 kJ/208 kcal	3789 kJ/905 kcal
Fett	7 g	30,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	5,3 g
Kohlenhydrate	29,5 g	128,3 g
– davon Zucker	3,5 g	15,4 g
Eiweiß	6,1 g	26,4 g
Salz	1,09 g	4,73 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: **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



1 Cashew-Semmelbrösel rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Cashewkerne, **Semmelbrösel** und 1 Prise **Salz*** in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mischung in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 0,5 – 1 Min. anrösten, bis sie etwas Farbe annimmt. Dann in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.



2 Würfeln, schneiden, hacken

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

Schalotte fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Oreganoblättchen fein hacken.

Oliven grob hacken.



3 Spaghetti kochen

Spaghetti in dem kochenden **Wasser** 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



4 Soße kochen

In einem zweiten großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl* erhitzen. **Schalottenwürfel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Mit **Tomatensugo**, **Tomatenpesto** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Oregano und **Oliven** hineingeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Spaghetti fertigstellen

Tomatensoße mit **Balsamicoreme** und nach Belieben mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** abschmecken.

Spaghetti in den Topf zu der **Tomatensoße** geben und vorsichtig durchmischen.



6 Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen.

Mit **Cashew-Semmelbröseln** und **Basilikumstreifen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

