

One-Pot-Conchiglie mit Calabrese-Pesto

dazu Pinienkerne, Kirschtomaten und Babyspinat

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 808 kcal • Tag 3 kochen

29



Conchiglie



Calabrese Pesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Gemüsebrühpulver



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Babyspinat



Frischecreme



rote Kirschtomaten



milder Chili-Mix

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**TACOS MIT HÄHNCHEN-
GESCHNETZELTEM**



- 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
Conchiglie 15)	250 g	375 g	500 g
Calabrese Pesto 7)	50 g	75 g**	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 650 g)
Brennwert	517 kJ/124 kcal	3380 kJ/808 kcal
Fett	4,3 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	13,8 g
Kohlenhydrate	16,1 g	105,3 g
– davon Zucker	2,2 g	14,1 g
Eiweiß	4,5 g	29,4 g
Salz	0,55 g	3,59 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



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

In den Topf 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser***, **Conchiglie**, **Gemüsebrühe** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** zugeben. Aufkochen und abgedeckt ca. 8 – 10 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

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 restlichen **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** 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>

