

Conchiglie in pikanter Gemüsesoße mit Kalamata-Oliven

Vegan Thermomix kocht • 943 kcal • Tag 5 kochen

33



Conchiglie



rote Kirschtomaten



Paprika multicolor



Kalamata-Oliven ohne Stein



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Hefeflocken



Pinienkerne



Tomatenmark



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Paprika“

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

thermomix

20 [20 | 25]

30 [30 | 30]

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Conchiglie (15)	250 g	375 g	500 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 420 g)
Brennwert	948 kJ/226 kcal	3946 kJ/943 kcal
Fett	10,7 g	44,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	6,6 g
Kohlenhydrate	26,1 g	108,8 g
– davon Zucker	4,4 g	18,3 g
Eiweiß	5,1 g	21,1 g
Salz	0,43 g	1,79 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: 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten | BE: Belgien ES: Spanien



1 Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

Zwiebel vierteln.

Paprika vierteln und entkernen.

Gemüse mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

In der letzten 1 Min. der Garzeit **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.

Währenddessen fortfahren.



4 Soße vorbereiten

Nach der Garzeit das geröstete **Gemüse** aus dem Ofen in den Mixtopf zugeben.

Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark**, **Hefeflocken**, „Hello **Paprika**“, die Hälfte vom **Chili-Mix**, 60 g [90 g | 120 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.

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.



2 Pasta kochen

Reichlich **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Conchiglie hinzugeben und 8 – 10 Min. bissfest garen.

Pasta durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** auffangen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



5 Fertigstellen

Vorbereitete **Soße** aus dem Mixtopf, die Hälfte der **Kirschtomaten** und die Hälfte der **Oliven** in den großen Topf zur **Pasta** geben. Vermischen und nach Belieben das aufgefangene **Kochwasser*** zugeben, bis die **Soße** die gewünschte Konsistenz hat. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Je nach Konsistenz brauchst Du nicht das gesamte **Kochwasser**.



3 Kleinigkeiten

Kirschtomaten je nach Größe vierteln oder halbieren.

Kalamata-Oliven halbieren.

Ein paar Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Deko beiseitelegen. Restliches **Basilikum** in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Basilikum und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit restlichen **Kirschtomaten** und **Oliven** toppen.

Mit restlichem **Basilikum**, **Pinienkernen** und restlichem **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Geschmack garnieren. Nach Belieben noch etwas **Pfeffer*** und **Olivenöl*** darüber verteilen.

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>

