

Creamy Thai Pasta: Frische Nudeln in Kokossoße mit Kampott-Crunch, Brokkoli und Porree

Vegan Thermomix kocht • 829 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Porree



Brokkoli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Kokosmilch



Hefeflocken



Panko-Mehl



Kampot-Pfeffer



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Panko-Mehl 15)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Kampot-Pfeffer	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 590 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	3468 kJ/829 kcal
Fett	6,7 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	22,3 g
Kohlenhydrate	15,9 g	93,5 g
– davon Zucker	2,6 g	15,5 g
Eiweiß	3,9 g	23,1 g
Salz	0,41 g	2,4 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: **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Für das Topping

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Kampottpfeffer** zugeben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Panko-Mehl** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und den **Panko-Mix** darin 2 – 3 Min. anrösten. Mit **Salz*** würzen und beiseitestellen.



Für den Brokkoli & die Pasta

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** aufteilen. **Brokkoli** ins kochende **Wasser** geben und 6 Min. garen. **Linguine** in den letzten 3 Min. hinzugeben und bissfest garen.

Nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



Für die Soße

Zwiebel abziehen und halbieren.

Porree halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Porree und „Hello Smoky Paprika“ zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zitrone** vierteln.



Fertigstellen

Soße aus dem Mixtopf zu den **Linguine** und **Brokkoli** in den Topf geben. **Hefeflocken** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** dazugeben und für 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße kochen

Kokosmilch, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenvierteln**, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Pasta auf Tellern verteilen, mit dem **Panko-Kampot-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

