

FrISChe Linguine mit Röst-Blumenkohl in scharfer Harissa-Tomatensoße und Basilikum

Vegetarisch Kalorien im Blick **schnell** 25 – 35 Minuten • 634 kcal • Tag 5 kochen



frISChe Linguine



stückige Tomaten



Blumenkohl



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Thymian



Harissa-Paste

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------|-------|---------|-------|
| frische Linguine 15) | 250 g | 375 g | 500 g |
| stückige Tomaten | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Blumenkohl DE NL ES | 1 | 1 | 2 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Basilikum/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Harissa-Paste | 50 g | 75 g | 100 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. 700 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 381 kJ/91 kcal | 2654 kJ/634 kcal |
| Fett | 2,6 g | 17,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,3 g | 2,2 g |
| Kohlenhydrate | 13,3 g | 92,7 g |
| – davon Zucker | 3 g | 20,6 g |
| Eiweiß | 3,2 g | 22,5 g |
| Salz | 0,31 g | 2,19 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 **ES:** Spanien



Für den Blumenkohl

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

Blumenkohlröschen auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, der Hälfte der **Harissa-Paste**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis der **Blumenkohl** leicht gebräunt und weich ist.



Für die Pasta

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen. **Linguine** darin 3 – 5 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Basilikumblätter abzupfen und die Stiele aufbewahren.



Letzte Schritte

Basilikumstiele und **Thymian** aus der **Soße** entfernen und **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Nudeln nach der Garzeit zu der **Soße** geben und vermengen.



Soße ansetzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anschwitzen. Restliche **Harissa-Paste**, **Basilikumstiele** und **Thymian** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten. **Pfanneninhalt** mit **stückigen Tomaten** ablöschen und offen 10 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Linguine in **Harissa-Tomatensoße** auf tiefe Teller verteilen, gerösteten **Blumenkohl** darauf anrichten und mit **Basilikumblättern** toppen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

