



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW36
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Neu interpretiert: Frische Pasta mit Veggie-Bolognese, dazu Parmesan und Basilikum

Du bekommst heute die vegetarische Neuinterpretation der klassischen Spaghetti Bolognese: frische Trofie-Pasta, also gedrehte Nudeln mit spitz zulaufendem Ende. Dazu eine fruchtige Bolognese mit Soja-Geschnetzeltem. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



Trofie-Pasta



Soja-Schnitzel



Parmesan



Basilikum



passierte Tomaten



Zwiebel



Knoblauch



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Soja-Schnetzel 6)	50 g ⊕	100 g ⊕
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Zwiebel	1	2
Parmesan 7)	20 g	40 g
Basilikum	2 Stängel	4 Stängel
passierte Tomaten	400 g	800 g
Gewürzmischung „Veggie-Bolognese“ 15)	5 g	10 g
Trofie-Pasta 1) 3)	400 g	800 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 3) Ei 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 780 kcal
 Kohlenhydrate: 121 g
 Fett: 13 g, Eiweiß: 40 g
 Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

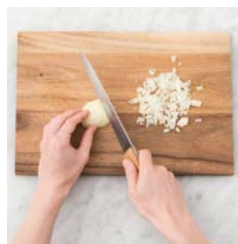
Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, große Pfanne, Sieb, Gemüseribe, Knoblauchpresse, großer Topf



Vorbereitung: Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Für die **Bolognese**: In einer großen Pfanne 250 ml heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten, **Soja-Schnetzel** hineingeben und 10 Min. darin zugedeckt quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen.



2 In der Zwischenzeit: **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und **Zwiebel** würfeln. **Parmesan** reiben. Blätter vom **Basilikum** abzupfen, Stiele und Blätter getrennt grob hacken.

3 In der großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** bei starker Hitze erwärmen und **Soja-Schnetzel** ca. 3 Min. scharf darin anbraten. **Zwiebelwürfel** und **Basilikumstängel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 5 Min. knusprig braten, danach mit **passierten Tomaten** ablöschen, **Gewürzmischung** hinzufügen und alles für 3 – 4 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen.



4 In einen großen Topf reichlich kochendes Wasser geben, **salzen**, **Trofie-Pasta** hineingeben und für ca. 7 Min. garen, bis sie bissfest sind. **Pasta** in ein Sieb abgießen und kurz kalt abschrecken.

5 **Frische Pasta** auf tiefe Teller verteilen, **Veggie-Bolognese** darüber verteilen, mit geriebenem **Parmesan** und gehacktem **Basilikum** bestreuen und genießen.

