

Paccheri mit Paprikasoße und Kürbiskernen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 950 kcal • Tag 5 kochen



frische Paccheri



Pflücksalat



Kürbiskernöl



Soja Kochcrème



rote Paprika



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Kürbiskerne



Gemüsebrühe



Hefeflocken



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

thermomix

⏱ 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Essig*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri 15)	375 g	500 g	750 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Soja Kochcrème 11)	125 ml**	175 ml**	250 ml
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Weißweinessig*, Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 510 g)
Brennwert	778 kJ/186 kcal	3976 kJ/950 kcal
Fett	7,09 g	36,24 g
– davon ges. Fettsäuren	0,93 g	4,73 g
Kohlenhydrate	24,34 g	124,39 g
– davon Zucker	3,49 g	17,81 g
Eiweiß	2,59 g	13,22 g
Salz	0,385 g	1,966 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

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



Zu Beginn

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



Für die Soße

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprika** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Paprikastücke, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen reichlich **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit das **Dressing** zubereiten.



Für den Salat

Kürbiskernöl und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** in eine große Schüssel geben und vermengen. Das **Dressing** mit einer Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Pflücksalat** dazugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** rösten, bis sie leicht bräunen. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.



Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für ca. 3 – 4 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



Soße vollenden

Nach der Dünstzeit 125 g [175 g | 250 g] **Soja Kochcrème**, **Hefeflocken** und die Hälfte [drei Viertel | das ganze] **Tomatenmark** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen. Anschließend **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **50 Sek./Stufe 5-8** pürieren.



Anrichten

Salat vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta mit **Soße** auf Teller verteilen, **Salat** dazu anrichten und mit **Kürbiskernen** toppen.

Guten Appetit!

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

