

Pikante Fusilli Calabrese mit Spinat und Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch One-Pot-Gericht Klimaheld 25 – 35 Minuten • 847 kcal • Tag 3 kochen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Gemüsebrühe



Hartkäse geraspelt



Fusilli-Pasta



Babypinats



Frischkäse



Calabrese Pesto



Kirschtomaten



rote Chilischote



milde Chiliflocken



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Fusilli-Pasta 15)	270 g	360 g	500 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Calabrese Pesto 7)	50 g	75 g**	100 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
milde Chiliflocken	1 g**	2 g	2 g
Wasser*, Olivenöl*	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. 660 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	3546 kJ/847 kcal
Fett	4,68 g	31,10 g
– davon ges. Fettsäuren	2,38 g	15,77 g
Kohlenhydrate	16,20 g	107,59 g
– davon Zucker	1,97 g	13,05 g
Eiweiß	4,78 g	31,75 g
Salz	0,359 g	2,381 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 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 NZ: Neuseeland MA: Marokko



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen.



Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe 30 Sek. – 1 Min. unter Rühren anrösten, bis sie bräunen und duften. Herausnehmen und beiseitestellen.



Zwiebel anschwitzen

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebeln** hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und beides 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.



Pasta kochen

500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser***, **Fusilli**, **Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** in den Topf geben. Aufkochen und abgedeckt ca. 9 – 11 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Zwischendurch mehrmals umrühren. Besonders zum Schluss, wenn das **Wasser** fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die **Nudeln** nicht ansetzen.



Pasta fertigstellen

Inzwischen **Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Kirschtomaten halbieren.

Wenn die **Nudeln** bissfest sind, **Frischkäse**, **Pesto Calabrese** und nach Belieben **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) hineingeben und zu einer glatten **Soße** rühren. **Kirschtomaten** und **Babyspinat** unterheben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

One-Pot-Pasta auf Teller verteilen.

Mit gerösteten **Pinienkernen**, geraspelttem **Hartkäse** und nach Belieben mit **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

