



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

3
KW03
2017

thermomix

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

aus Linsen und Champignons

■ Bolognese-Soße auch für Veggies? Na klar! Diese „Bolognese“ aus Linsen und feinem Gemüse ist genau das Richtige. Frischer Basilikum dazu rundet alles ab und macht es einzigartig lecker. Guten Appetit!

30 min.

35 min.

Stufe 2

Thermomix kocht; veggie, fettarm, ballaststoffreich



Spaghetti



braune Linsen



Champignons



Karotte



Kirschtomaten



passierte Tomaten



Hartkäse



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum

Für 2 Personen.....

- ½ Zwiebel  (Ursprungsst. DE)
- 150 g braune Champignons
- 150 g Kirschtomaten
- 20 g Hartkäse ital. Art **3**) **7**)
- 10 g Basilikum

- 1 Knoblauchzehe (Ursprungsst. ES)
- 1 Karotte (Ursprungsst. DE)
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Dose braune Linsen
- 250 g Spaghetti **1**)

Nährwerte

pro Portion (ca. 600 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3386/800	515/122
Fett (g)	11	2
– davon ges. Fettsäuren (g)	3	0
Kohlenhydrate (g)	128	20
– davon Zucker (g)	9	1
Eiweiß (g)	39	4
Ballaststoffe (g)	17	3
Salz (g)	2	0

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Balsamico-Essig, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Thermomix®, kleine Schüssel (2), großer Topf



Vorbereitung: Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 Zwiebel halbieren und Champignons vierteln.
Kirschtomaten halbieren.

2 Hartkäse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.

3 Blätter vom **Basilikum** abzupfen und in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

4 Zwiebelhälfte und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 15 g Öl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden.

5 Karottenstücke in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

6 Champignonviertel zugeben und nochmals **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben.

7 Kirschtomaten und 15 g Öl zugeben und **4 Min./100 °C//Stufe 1** dünsten.

8 Passierte Tomaten, 1 EL Balsamico-Essig, braune Linsen, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C//Stufe 1** garen. Währenddessen **Spaghetti** in einen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser geben, 8 – 9 Min. kochen und im Varoma-Behälter abgießen.

9 Spaghetti auf Teller verteilen und **Gemüse-Bolognese** darüberggeben, mit geriebenem **Hartkäse** und zerkleinertem **Basilikum** bestreuen und genießen.

