

Spaghetti mit scharfer Süßkartoffel-Cashew-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 1031 kcal • Tag 5 kochen

32



Spaghetti



Süßkartoffel



Gemüsebrühe



Zwiebel



Cashewkerne



Hefeflocken



Knoblauchzehe



Piment d'Espelette



Basilikum



Babypinac



bunte Kirschtomaten



rote Chilischote



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Süßkartoffel US EG	1	1	1
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Cashewkerne 25)	80 g	120 g	160 g
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Piment d'Espelette	2 g	4 g	4 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Öl*, 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. 660 g)
Brennwert	657 kJ/157 kcal	4315 kJ/1031 kcal
Fett	4,88 g	32,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,86 g	5,63 g
Kohlenhydrate	23,01 g	151,16 g
– davon Zucker	2,77 g	18,22 g
Eiweiß	4,54 g	29,83 g
Salz	0,159 g	1,042 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 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko NZ: Neuseeland US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten



Zerkleinern

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Süßkartoffel schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden. **Süßkartoffelstücke** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

300 g [450 g | 600 g] **Wasser*** **Gemüsebrühpulver**, **Piment d'Espelette** zugeben und **11 Min. [12 Min. | 13 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.



Pasta kochen

Pasta in das kochende Salzwasser geben und für 7 – 9 Min. bissfest kochen.

Nach der Garzeit durch den Varoma Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Während die **Pasta** kocht, **Cashewkerne** in einer großen Pfanne für ca. 2 Min lang hellbraun rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Für die Tomaten

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Kirschtomaten dazugeben und für 2 – 3 Min. scharf anbraten, sodass die ein wenig aufplatzen.

Kirschtomaten mit zerkleinertem **Chili**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Basilikumblätter abzupfen.



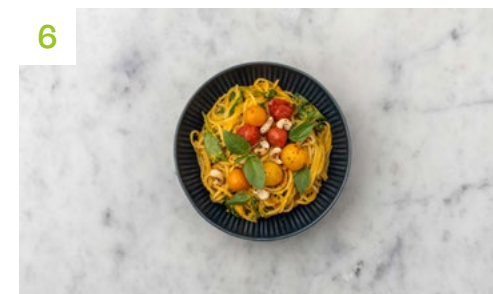
Fertigstellen

Hefeflocken zur **Soße** in den Mixtopf geben und ansteigend **30 Sek./Stufe 6 - 8** pürieren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **1 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen.

Tipp: Sollte Dir die Soße zu dickflüssig sein, gib noch einen Schluck **Wasser*** dazu.

Soße und **Babyspinat** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und ggf. nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten, mit **Chili-Tomaten** toppen und ganz nach Belieben mit **Cashewkernen** bestreuen und mit **Basilikumblättern** garnieren.

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.

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

