

Pikante Fusilli Calabrese mit Pinienkernen

dazu Cherry-Tomaten und Babyspinat

Vegetarisch | One-Pot-Gericht | 10 Min. Vorbereitung | 25 – 35 Minuten • 777 kcal • Tag 3 kochen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Fusilli



Babyspinat



Frischecreme



Calabrese Pesto



rote Cherry-Tomaten



rote Peperoncini



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Fusilli 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Frischcreme 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Calabrese Pesto 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
milder Chili-Mix	0.5 x 2 g**	1 x 2 g

**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. 670 g)
Brennwert	488 kJ/ 117 kcal	3251 kJ/ 777 kcal
Fett	3.5 g	23.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.8 g	12.1 g
Kohlenhydrate	16.1 g	107.5 g
– davon Zucker	1.9 g	12.7 g
Eiweiss	4.8 g	31.7 g
Salz	0.59 g	3.89 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 15) Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen.



2 Pinienkerne rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.



3 Zwiebel anschwitzen

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



4 Pasta kochen

500 ml [1000 ml] heisses **Wasser***, **Torchietti**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 0.5 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.



5 Pasta fertigstellen

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

Cherry-Tomaten halbieren.

Wenn die **Nudeln** bissfest sind, **Frischkäse**, **Pesto Calabrese**, 1 EL [2 EL] **Butter*** und nach Belieben **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** hineingeben und zu einer glatten **Sauce** rühren. **Cherry-Tomaten** und **Babyspinat** unterheben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

One-Pot-Pasta auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Pinienkernen**, **geraspeltem Hartkäse** und nach Belieben mit **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** toppen und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

