

One-Pot-Conchiglie mit Calabrese-Pesto

dazu Pinienkerne, Cherry-Tomaten und Babyspinat

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 755 kcal • Tag 3 kochen

27



Calabrese Pesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Babyspinat



Frischecreme



rote Cherry-Tomaten



rote Peperoncini



milder Chili-Mix



Conchiglie

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**CARNITAS PULLED
PORK GEFÜLLTE TACOS**



- 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	
Calabrese Pesto 7)	1 x	50 g	2 x	50 g
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
Babyspinat	1 x	100 g	1 x	200 g
Frischecreme 7)	1 x	100 g	1 x	200 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
Conchiglie 15)	1 x	250 g	1 x	500 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. 660 g)
Brennwert	482 kJ/ 115 kcal	3160 kJ/ 755 kcal
Fett	3.5 g	23.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	11.1 g
Kohlenhydrate	15.8 g	103.6 g
– davon Zucker	2 g	13.1 g
Eiweiss	4.4 g	29.1 g
Salz	0.39 g	2.58 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

In den Topf 500 ml [1000 ml] heisses **Wasser***, **Conchiglie**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** geben. Aufkochen und abgedeckt ca. 8 – 10 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.



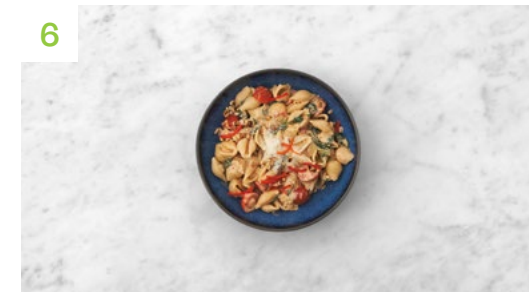
5 Pasta fertigstellen

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

Cherry-Tomaten halbieren.

Wenn die **Nudeln** bissfest sind, **Frischkäse**, **Pesto Calabrese** und nach Belieben **Chili-Mix** 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!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettreiche 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!

