

Würzige Spaghetti al Pomodoro

getopft mit Frischecreme-Nocken und Pinienkernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 804 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Eschalotte



Knoblauchzehe



Tomaten



Basilikum



Tomatensugo



Pinienkerne



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, geraspelt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatensugo	2 x 100 g	4 x 100 g
Pinienkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Frischcreme 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 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. 700 g)
Brennwert	478 kJ/ 114 kcal	3365 kJ/ 804 kcal
Fett	3.6 g	25.1 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	11.8 g
Kohlenhydrate	15.8 g	111.5 g
– davon Zucker	2.1 g	15 g
Eiweiss	4.5 g	31.5 g
Salz	0.45 g	3.14 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!)



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

Eschalotte und **Knoblauch** abziehen und jeweils fein würfeln.

Tomaten in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Basilikumblätter abzupfen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.



Pinienkerne rösten

In einem grossen Topf **Pinienkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseite stellen.



Onepot füllen

In denselben grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl***, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel**, **Tomatenwürfel**, **Tomatensugo**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** geben und aufkochen lassen.



Nudeln kochen

Spaghetti in der Mitte einmal durchbrechen, in den Topf geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8 – 10 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Spaghetti** am Topfboden fest!

Tipp: Wenn der Topfinhalt am Ende der Kochzeit zu flüssig ist, 1 Min. bei hoher Hitze aufkochen.



Für die Frischkäse-Nocken

Inzwischen **Frischkäse** in einer kleinen Schüssel mit den **Basilikumstreifen** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Wenn die **Spaghetti** gar sind, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit einem Löffel kleine Nocken vom **Basilikum-Frischkäse** abnehmen und auf den **Spaghetti** verteilen.

Mit **Hartkäse-Flakes**, gerösteten **Pinienkernen** und restlichem **Basilikum** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

