

Conchiglie in pikanter Gemüsesauce mit Kalamata-Oliven

Vegan 30 – 40 Minuten • 934 kcal • Tag 5 kochen

33



Peperoni multicolor



Kalamata-Oliven ohne Stein



Basilikum



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Hefeflocken



Pinienkerne



Tomatenmark



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Cherry-Tomaten



Conchiglie

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:

**CARNITAS PULLED
PORK GEFÜLLTE TACOS**



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Essig*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	1 x 70 g	2 x 70 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 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. 420 g)
Brennwert	928 kJ/ 222 kcal	3910 kJ/ 934 kcal
Fett	10.5 g	44.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.6 g	6.6 g
Kohlenhydrate	25.6 g	108.1 g
- davon Zucker	4.2 g	17.6 g
Eiweiss	5.1 g	21.3 g
Salz	0.44 g	1.86 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: 15 Weizen

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



1 Gemüse rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

Zwiebel vierteln.

Peperoni vierteln und entkernen.

Gemüse mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

In der letzten 1 Min. der Garzeit **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch grob hacken.

Cherry-Tomaten je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Kalamata-Oliven halbieren.



3 Conchiglie kochen

In einen grossen Topf ca. 2 L heisses **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen.

Conchiglie hinzugeben und 8 – 10 Min. bissfest garen.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen.



4 Sauce zubereiten

Nach der Garzeit das geröstete **Gemüse** aus dem Ofen in ein hohes Rührgefäss geben.

Hälfte [ganzes] **Tomatenmark**, **Hefeflocken**, „**Hello Paprika**“, gehackten **Knoblauch**, **Basilikumblätter** (behalte einige als **Topping** zurück), die Hälfte vom **Chili-Mix**, 6 EL [12 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** hinzufügen und mithilfe eines Pürierstabs alles zu einer glatten **Sauce** verarbeiten.



5 Letzte Schritte

Conchiglie zusammen mit der vorbereiteten **Sauce**, der Hälfte der **Cherry-Tomaten** und der Hälfte der **Oliven** zurück in den grossen Topf geben.

Nach und nach das aufgefangene **Kochwasser*** hinzugeben, bis eine glatte **Sauce** entsteht. Erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken

Tipp: Je nach Konsistenz brauchst Du nicht das gesamte Kochwasser.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit den restlichen **Cherry-Tomaten** und **Oliven** toppen.

Mit restlichem **Basilikum**, **Pinienkernen** und restlichem **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Geschmack garnieren. Nach Belieben noch etwas **Pfeffer*** und **Olivenöl*** darüber verteilen.

En Guete!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

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

