

# Spaghetti mit Avocado-Basilikum-Pesto mit Pinienkern-Panko-Crunch

schnell Vegan Minuten • 940 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Oatly oat cream



Avocado



Tomaten



Babyspinat



Basilikum



Knoblauchzehe



Hefeflocken



Balsamicoreme



Pinienkerne



Panko-Mehl



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Oatly oat cream <b>17)</b>	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Babypinacat	1 x 50 g	1 x 100 g
Basilikum	1 x 20 g	2 x 20 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

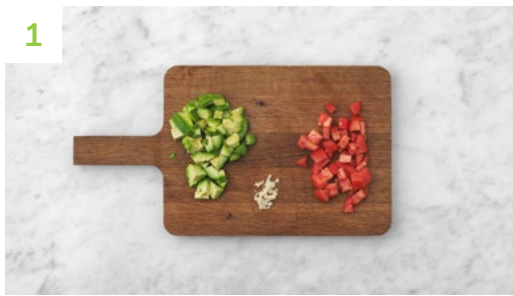
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 500 g)
Brennwert	782 kJ/ 187 kcal	3933 kJ/ 940 kcal
Fett	7.2 g	36.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	6.3 g
Kohlenhydrate	24.8 g	124.8 g
– davon Zucker	2.9 g	14.8 g
Eiweiss	5.2 g	26.3 g
Salz	0.32 g	1.62 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:** **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **17)** Hafer

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

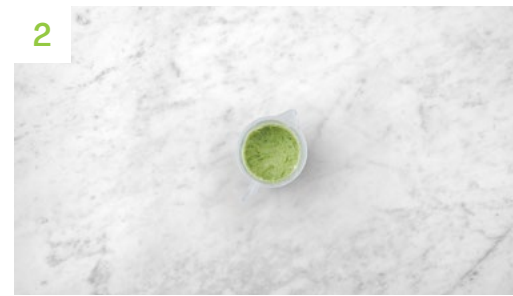


## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** fein hacken.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit **Balsamicoreme** und **Salz\*** marinieren lassen.



## Pesto zubereiten

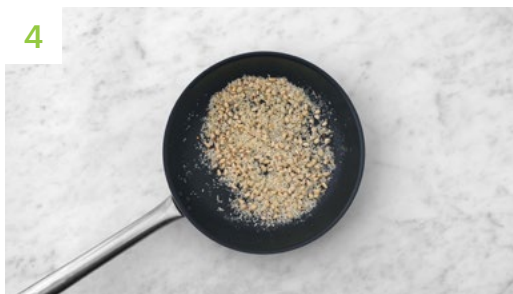
In einem hohen Rührgefäss Hälfte **Knoblauch**, Hälfte **Spinat**, **Avocadowürfel**, **Basilikumblätter**, **Oatly oat cream**, **Hefeflocken**, 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** mithilfe eines Stabmixers zu einem glatten **Pesto** verarbeiten.



## Pasta kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

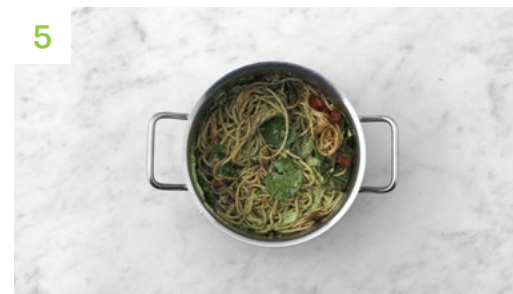


## Topping zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Panko-Mehl**, **Pinienkerne**, restlichen **Knoblauch**, **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**), **Salz\*** und **Pfeffer\*** 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist.

Herausnehmen.



## Pasta fertigstellen

**Pasta** durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

**Pesto**, restlichen **Spinat** und **Tomatenwürfel** unter die **Pasta** heben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Cremige **Pesto-Pasta** auf tiefen Tellern anrichten. Mit **Pinienkern-Topping** toppen.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

Sei ein bisschen vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit wenig 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!

