

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

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 985 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Cremige Hafer-Cuisine



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 Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Cremige Hafer-Cuisine 17)	1 x 200 ml	2 x 200 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
Balsamicocreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Panko-Mehl 15)	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	819 kJ/ 196 kcal	4121 kJ/ 985 kcal
Fett	8.2 g	41.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	7.5 g
Kohlenhydrate	24.3 g	122.4 g
- davon Zucker	2.7 g	13.5 g
Eiweiss	5.7 g	28.8 g
Salz	0.33 g	1.65 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 **Balsamicocreme** und **Salz*** marinieren lassen.



Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäss Hälfte **Knoblauch**, Hälfte **Spinat**, **Avocadowürfel**, **Basilikumblätter**, **Hafer-Cuisine**, **Hefeflocken**, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs 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 garen.

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 tiefe Teller anrichten. Mit **Pinienkern-Topping** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

