

Penne in cremiger Cashew-Tomaten-Soße getopft mit Kirschtomaten und Basilikum

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 766 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Kirschtomaten



Tomatensugo



Cashewkerne



Hefeflocken



Basilikum



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Piri Piri“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

2 große Töpfe, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Cashewkerne 25)	40 g	60 g	80 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Basilikum	10 g	10 g	20 g
Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 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. 530 g)
Brennwert	604 kJ/145 kcal	3203 kJ/766 kcal
Fett	3,29 g	17,43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	3,41 g
Kohlenhydrate	23,23 g	123,12 g
– davon Zucker	3,90 g	20,67 g
Eiweiß	4,86 g	25,74 g
Salz	1,120 g	5,934 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: 10) Sellerie **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien



Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



Für die Soße

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel und **Knoblauch** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anschwitzen.



Weiter geht's

Tomatensugo, **Cashewkerne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** dazugeben. Alles ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.



Pasta kochen

Einen zweiten großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Penne darin 10 – 12 Min. bissfest kochen. **Penne** danach durch ein Sieb abgießen, dabei 200 ml [300 ml | 400 ml] des **Kochwassers** auffangen.



Soße fertigstellen

Hefeflocken, **Gemüsebrühpulver** und 100 ml [150 ml | 200 ml] von dem aufgefangenem **Kochwasser*** zu der **Soße** geben und alles mit dem Pürierstab zu einer glatten **Soße** pürieren.

„**Hello Piri Piri***“ (**Achtung: scharf!**) nach Belieben hinzugeben.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** unterrühren und mit **Pfeffer*** abschmecken.

Wenn die **Soße** noch zu dick ist, das restliche **Kochwasser*** dazugeben.



Anrichten

Penne mit cremiger **Tomaten-Cashew-Soße** gut vermengen und auf Teller verteilen. Mit **Basilikum** und **Kirschtomaten** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

