

Pasta in cremiger Cashew-Tomaten-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 766 kcal • Tag 5 kochen

25



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

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



Zerkleinern

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Soße vollenden

Nach der Soßengarzeit **Hefeflocken** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** vermischen.

Danach **Soße 15 Sek./Stufe 7** pürieren.

„Hello Piri Piri“ (**Achtung: scharf!**) nach Belieben zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Tomatensugo, **Gemüsebrühpulver**, **Cashewkerne**, 100 g [100 g | 150 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** zugeben und **12 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Fertigstellen

Soße zur **Penne** in den Topf geben, gut vermischen und ggf. nochmal mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Soße noch zu dick ist, gib nach Belieben **Kochwasser*** dazu.



Penne kochen

Penne ins kochende **Wasser** geben und 10 – 12 Min. bissfest kochen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen. Dabei 200 ml [300 ml | 400 ml] **Kochwasser** auffangen und **Penne** zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.



Anrichten

Penne mit cremiger **Tomaten-Cashew-Soße** auf Tellern verteilen. Mit **Basilikum** und **Kirschtomaten** toppen und genießen.

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>

