

Rigatoni in pikanter Gemüsesoße & Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 978 kcal • Tag 5 kochen

33



Rigatoni



Paprika multicolor



bunte Kirschtomaten



Kalamata-Oliven ohne Stein



Basilikum



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Hefeflocken



Pinienkerne



Tomatenmark



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rigatoni 15)	270 g	270 g	500 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
milder Chili-Mix	2 g	3 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	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. 460 g)
Brennwert	887 kJ/212 kcal	4094 kJ/978 kcal
Fett	9,7 g	44,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	6,8 g
Kohlenhydrate	25 g	115,4 g
– davon Zucker	4,3 g	20 g
Eiweiß	5,3 g	24,6 g
Salz	0,39 g	1,82 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien
ES: Spanien

1



Gemüse rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Zwiebel vierteln.

Paprika 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.

4



Soße zubereiten

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

Tomatenmark, **Hefeflocken**, „**Hello Paprika**“, gehackten **Knoblauch**, **Basilikumblätter** (behalte einige als **Topping** zurück), die Hälfte vom **Chili-Mix**, 6 EL [9 EL | 12 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** hinzufügen und mithilfe eines Pürierstabs alles zu einer glatten **Soße** verarbeiten.

milder Chili-Mix

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

2



Kleine Vorbereitung

Knoblauch grob hacken.

Kirschtomaten je nach Größe vierteln oder halbieren.

Kalamata-Oliven halbieren.

5



Letzte Schritte

Rigatoni zusammen mit der vorbereiteten **Soße**, der Hälfte der **Kirschtomaten** und der Hälfte der **Oliven** zurück in den großen Topf geben.

Nach und nach das aufgefangene **Kochwasser*** hinzugeben bis eine glatte **Soße** entsteht.

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

Erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3



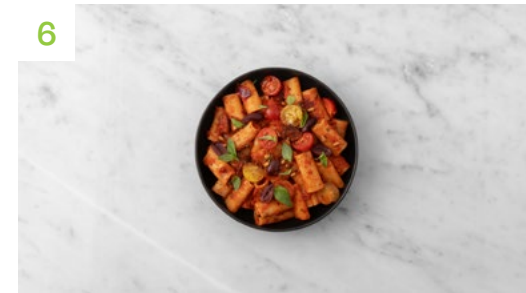
Rigatoni kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Rigatoni hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

Rigatoni nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** auffangen.

6



Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit den restlichen **Kirschtomaten** und **Oliven** toppen.

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

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>

