

Spaghetti mit Zucchini-Basilikum-Pesto dazu Kirschtomaten und Cashew-Hefe-Topping

Vegan 25 – 35 Minuten • 836 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Zucchini



rote Kirschtomaten



Schalotte



Knoblauchzehe



Zitrone, ungewachst



Basilikum



Basilikumpaste



geröstete Cashewkerne



Hefeflocken



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Knoblauchzehen ES	2	3	4
Zitrone, ungewaschen ES ZA AR	1	1	1
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
geröstete Cashewkerne 2) 25)	40 g	60 g	80 g
Hefeflocken	10 g	15 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 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. 500 g)
Brennwert	706 kJ/169 kcal	3497 kJ/836 kcal
Fett	5,7 g	28,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	5,4 g
Kohlenhydrate	22,8 g	113 g
– davon Zucker	2,9 g	14,4 g
Eiweiß	5,9 g	29,3 g
Salz	0,38 g	1,89 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: 2) Schalenfrüchte 10) Sellerie 15) Weizen 25) Kaschnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **FR:** Frankreich **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zucchini in 1 cm Scheiben schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Schalotte in Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Zucchini schmoren

Zucchini, **Schalottenspalten** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Kirschtomaten** lassen. Alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Kirschtomaten halbieren und die letzten 5 Min. neben die **Zucchini** auf das Backblech legen und mitbacken.



3 Für das Topping

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Spaghetti in dem kochenden **Wasser** 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen, dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Inzwischen in einem hohen Rührgefäß **Cashewkerne**, **Hefeflocken** und 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** mit dem Pürierstab fein mahlen. **Cashewmischung** in eine kleine Schüssel füllen.



4 Pesto mixen

Zucchini, **Schalotte** und **Knoblauch** und das aufgefangene **Kochwasser** in das hohe Rührgefäß aus Schritt 3 geben.

Gemüsebrühe, „**Hello Buon Appetito**“, **Basilikumpaste**, Hälfte der **Cashew-Mischung**, Hälfte **Basilikum** samt Stängeln, **Zitronenabrieb**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einem **Pesto** mixen.

Mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Fertigstellen

Pesto und **Spaghetti** in den **Pastatopf** geben, alles gut vermengen und nochmals 1 Min. erwärmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Spaghetti mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen. Mit gebackenen **Tomaten**, restlichen **Cashew-Hefeflocken** und restlichen **Basilikumblättern** 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>

