

# Frische Paccheri in Piri-Piri-Paprikasoße getopft mit Rucola und Kürbiskernen

Vegan Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 792 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Paccheri



Paprika multicolor



Rucola



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Ajvar



Kürbiskerne



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Soja-Kochcrème



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*, Balsamicoessig\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri <b>15)</b>	375 g	500 g	750 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	187,5 g**	250 g	375 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. 490 g)
Brennwert	676 kJ/162 kcal	3313 kJ/792 kcal
Fett	4,1 g	20,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,7 g
Kohlenhydrate	25,4 g	124,4 g
– davon Zucker	3,8 g	18,4 g
Eiweiß	2,3 g	11,4 g
Salz	0,56 g	2,74 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 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten



## Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** ebenfalls in ca. 3 cm Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Gemüse backen

**Paprika** und **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchzehe** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „Hello Piri Piri“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Backblech ca. 15 Min. in den Ofen geben, bis das **Gemüse** weich ist.

**Kürbiskerne** in den letzten 3 Min. der Backzeit neben das **Gemüse** mit auf das Blech geben.



## Paccheri kochen

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

**Pasta** in das kochende **Wasser** geben und 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** verrühren. Mit 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pastasauce fertigstellen

Nach der Garzeit **Paprika**, **Zwiebel** und **Knoblauch** mit **Gemüsebrühe**, **Ajvar**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Soja-Kochcrème**, **Tomatenmark** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren. **Soße** kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Pasta fertigstellen

**Soße** in den Topf aus Schritt 3 geben, gekochte **Paccheri** hinzugeben und alles miteinander vermengen.

**Rucola** unter das **Dressing** in der Schüssel heben.



## Anrichten

**Pasta** mit der **Soße** auf Teller verteilen. Mit **Salat** toppen und mit **Kürbiskernen** bestreuen.

**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>

