

Würzige Spaghetti al Pomodoro

getoppt mit Frischecreme-Nocken und Pinienkernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 869 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Schalotte



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Tomatensugo



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Frischecreme



Pinienkerne



Gemüsebrühpulver



Tomate (Roma)

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Pinienkerne	20 g	30 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Tomate (Roma)	2	3	4

**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. 710 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3637 kJ/869 kcal
Fett	4,2 g	29,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	15,1 g
Kohlenhydrate	16,5 g	116,6 g
– davon Zucker	2,6 g	18,1 g
Eiweiß	4,5 g	31,7 g
Salz	0,66 g	4,64 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

Schalotte und **Knoblauch** jeweils fein würfeln.

Tomaten in 2 cm Würfel schneiden.

Oreganoblätter fein hacken.

Basilikumblätter abzupfen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.



Pinienkerne rösten

In einem großen Topf **Pinienkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseite stellen.



Onepot füllen

In denselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl*, **Zwiebel** und **Knoblauchwürfel**, **Tomatenwürfel**, **Tomatensugo**, 400 ml [600 ml | 800 ml] heißes **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und **Oregano** geben und aufkochen lassen.



Nudeln kochen

Spaghetti in der Mitte einmal durchbrechen, in den Topf geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8 – 10 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Spaghetti** am Topfboden fest!

Tipp: Wenn der Topfinhalt am Ende der Kochzeit zu flüssig ist, 1 Min. bei hoher Hitze aufkochen.



Für die Frischecreme-Nocken

Inzwischen in einer kleinen Schüssel **Frischecreme** mit **Basilikumstreifen** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Wenn die **Spaghetti** gar sind, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit einem Löffel kleine Nocken von der **Basilikumcreme** abnehmen und auf den **Spaghetti** verteilen.

Mit **Hartkäse-Flakes**, **gerösteten Pinienkernen** und restlichem **Basilikum** 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>

