

# Pikante Fusilli Calabrese mit Pinienkernen

dazu Kirschtomaten und Babyspinat

Vegetarisch One-Pot-Gericht 10 Min. Vorbereitung 25 – 35 Minuten • 861 kcal • Tag 3 kochen

26



Zwiebel



Knoblauchzehe



Calabrese Pesto



Fusilli



Pinienkerne



Gemüsebrühpulver



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Babyspinat



Frischecreme



rote Kirschtomaten



rote Chilischote



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*, Olivenöl\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 großer Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Calabrese Pesto <b>7)</b>	50 g	75 g**	100 g
Fusilli <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
milder Chili-Mix	1 g**	2 g	2 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. 670 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3603 kJ/861 kcal
Fett	4,8 g	32,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	18 g
Kohlenhydrate	16,2 g	108,7 g
– davon Zucker	1,9 g	12,9 g
Eiweiß	4,7 g	31,5 g
Salz	0,73 g	4,9 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Pinienkerne rösten

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.



## 3 Zwiebel anschwitzen

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebeln** hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und beides 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.



## 4 Pasta kochen

500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser\***, **Fusilli**, **Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** in den Topf geben. Aufkochen und abgedeckt ca. 9 – 11 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Zwischendurch mehrmals umrühren. Besonders zum Schluss, wenn das **Wasser** fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die **Nudeln** nicht ansetzen.



## 5 Pasta fertigstellen

Inzwischen **Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Kirschtomaten** halbieren.

Wenn die **Nudeln** bissfest sind, **Frischkäse**, **Pesto Calabrese**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** und nach Belieben **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** hineingeben und zu einer glatten **Soße** rühren.

**Kirschtomaten** und **Babyspinat** unterheben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**One-Pot-Pasta** auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Pinienkernen**, **geraspeltem Hartkäse** und nach Belieben mit **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

