

# One-Pot-Conchiglie mit Calabrese-Pesto

dazu Pinienkerne, Kirschtomaten und Babyspinat

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 808 kcal • Tag 3 kochen

29



Conchiglie



Calabrese Pesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Gemüsebrühpulver



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Babyspinat



Frischecreme



rote Kirschtomaten



milder Chili-Mix

**SCHNELL  
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**TACOS MIT HÄHNCHEN-  
GESCHNETZELTEM**



# 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    |
|--------------------------------------------|-------|--------|-------|
| Conchiglie <b>15)</b>                      | 250 g | 375 g  | 500 g |
| Calabrese Pesto <b>7)</b>                  | 50 g  | 75 g** | 100 g |
| Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>                | 1     | 1      | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                    | 1     | 1      | 2     |
| 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 |
| Frischcreme <b>7)</b>                      | 100 g | 150 g  | 200 g |
| rote Kirschtomaten                         | 125 g | 250 g  | 250 g |
| milder Chili-Mix                           | 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. 650 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 517 kJ/124 kcal | 3380 kJ/808 kcal    |
| Fett                    | 4,3 g           | 28 g                |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,1 g           | 13,8 g              |
| Kohlenhydrate           | 16,1 g          | 105,3 g             |
| – davon Zucker          | 2,2 g           | 14,1 g              |
| Eiweiß                  | 4,5 g           | 29,4 g              |
| Salz                    | 0,55 g          | 3,59 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



## 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

In den Topf 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser\***, **Conchiglie**, **Gemüsebrühe** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** zugeben. Aufkochen und abgedeckt ca. 8 – 10 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

**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 restlichen **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

### 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

