

# Linguine alla Foriana mit Zitronen-Nuss-Pesto

dazu Kirschtomaten und Rucola

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 921 kcal • Tag 3 kochen







frische Linguine





Hefeflocken



rote Kirschtomaten



Petersilie glatt





Knoblauchzehe



Balsamicocreme





milder Chili-Mix



gehobelt



# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

#### \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

#### Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

#### Zutaten 2 – 4 Personen

Zatacene + 1 croonen				
	2P	3P	4P	
frische Linguine 15)	375 g	625 g	750 g	
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g	
Hefeflocken	5 g	7,5 g <b>**</b>	10 g	
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g	
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g	
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2	
Rucola	50 g	75 g	100 g	
Balsamicocreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g	
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   TR   CL   EG	1	1	1	
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g	
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	30 g	40 g	60 g	

<sup>\*\*</sup>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.

(berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)				
	100 g	Portion (ca. 460 g)		
Brennwert	844 kJ/202 kcal	3852 kJ/921 kcal		
Fett	8,5 g	38,9 g		
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	5,1 g		
Kohlenhydrate	25,1 g	114,7 g		
– davon Zucker	2,1 g	9,4 g		
Eiweiß	5,4 g	24,6 g		
Salz	0,02 g	0,08 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 22) Mandeln (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



# Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich Wasser\* im Wasserkocher.

Kirschtomaten halbieren oder vierteln.

Knoblauch abziehen.

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



#### Nüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** und **Mandeln** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und in ein hohes Rührgefäß geben.

Tipp: Halte ein paar Nüsse zurück zum Garnieren.



#### Für das Pesto

Hefeflocken, Chili-Mix, Knoblauch, ganze Kräuter, Saft von 1 [2 | 2] Zitronenspalte, Zitronenabrieb, 4 EL [6 EL | 8 EL] Olivenöl\*, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] Salz\* und Pfeffer\* zu den Nüssen in das hohe Rührgefäß geben.

Kurz pürieren, bis ein stückiges **Pesto** entsteht.



### Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser\* füllen, salzen\* und aufkochen lassen. Linguine darin 3 Min. bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen. Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] Kochwasser\* auffangen.



# Für die Soße

Abgemessenes **Kochwasser**\* zu dem **Pesto** geben und nochmal pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl\* erhitzen. Kirschtomaten darin 3 – 4 Min. anbraten.

**Linguine** und **Pesto-Soße** in die Pfanne geben, vermengen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** ein wenig eindickt.



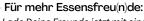
## **Anrichten**

Linguine alla Foriana auf tiefe Teller verteilen. Rucola darauf geben und mit Balsamicocreme und Olivenöl\* nach Belieben beträufeln. Mit restlichen Nüssen und Zitronenspalten garnieren.

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.



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

