

# Rigatoni in pikanter Gemüsesoße mit Kalamata-Oliven

Vegan Thermomix kocht • 958 kcal • Tag 5 kochen

33



Rigatoni



rote Kirschtomaten



Paprika multicolor



Kalamata-Oliven ohne Stein



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Hefeflocken



Pinenkerne



Tomatenmark



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*, Wasser\*, Zucker\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rigatoni <b>15</b>	270 g	360 g	500 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 430 g)
Brennwert	940 kJ/225 kcal	4008 kJ/958 kcal
Fett	10,4 g	44,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	7,6 g
Kohlenhydrate	26,3 g	112,1 g
– davon Zucker	4 g	17,2 g
Eiweiß	5,6 g	23,8 g
Salz	0,74 g	3,18 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: 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



## 1 Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

**Zwiebel** vierteln.

**Paprika** vierteln und entkernen.

**Gemüse** mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

In der letzten 1 Min. der Garzeit **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Pasta kochen

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Rigatoni** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

**Rigatoni** durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser\*** auffangen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



## 3 Kleinigkeiten

**Kirschtomaten** je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Kalamata-Oliven** halbieren.

Ein paar Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Deko beiseitelegen.

Restliches **Basilikum** in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Basilikum** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## 4 Soße vorbereiten

Nach der Garzeit das geröstete **Gemüse** aus dem Ofen in den Mixtopf zugeben.

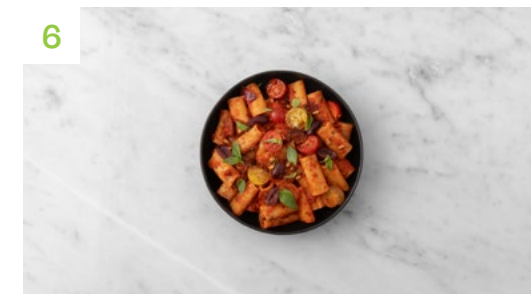
**Tomatenmark**, **Hefeflocken**, „**Hello Paprika**“, die Hälfte vom **Chili-Mix**, 60 g [90 g | 120 g] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zugeben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.



## 5 Fertigstellen

Vorbereitete **Soße** aus dem Mixtopf, die Hälfte der **Kirschtomaten** und die Hälfte der **Oliven** in den großen Topf zur **Pasta** geben. Vermischen und nach Belieben das aufgefangene **Kochwasser\*** zugeben, bis die **Soße** die gewünschte Konsistenz hat. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Je nach Konsistenz brauchst Du nicht das gesamte **Kochwasser**.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, mit den restlichen **Kirschtomaten** und **Oliven** toppen.

Mit restlichem **Basilikum**, **Pinienkernen** und restlichem **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Geschmack garnieren. Nach Belieben noch etwas **Pfeffer\*** und **Olivenöl\*** darüber verteilen.

**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>

