

# Conchiglie in pikanter Gemüsesoße mit Kalamata-Oliven

Vegan 30 – 40 Minuten • 943 kcal • Tag 5 kochen

33



Conchiglie



rote Kirschtomaten



Paprika multicolor



Kalamata-Oliven ohne Stein



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Hefeflocken



Pinienkerne



Tomatenmark



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Paprika“

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Conchiglie <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</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. 420 g)
Brennwert	948 kJ/226 kcal	3946 kJ/943 kcal
Fett	10,7 g	44,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	6,6 g
Kohlenhydrate	26,1 g	108,8 g
– davon Zucker	4,4 g	18,3 g
Eiweiß	5,1 g	21,1 g
Salz	0,43 g	1,79 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 **EG:** Ägypten | **BE:** Belgien **ES:** Spanien



## 1 Gemüse rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** grob hacken.

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

**Kalamata-Oliven** halbieren.



## 3 Conchiglie kochen

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen.

**Conchiglie** hinzugeben und 8 – 10 Min. bissfest garen.

**Pasta** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.



## 4 Soße zubereiten

Nach der Garzeit geröstetes **Gemüse** aus dem Ofen in ein hohes Rührgefäß geben.

Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark**, **Hefeflocken**, „Hello **Paprika**“, gehackten **Knoblauch**, **Basilikumblätter** (behalte einige als **Topping** zurück), die Hälfte vom **Chili-Mix**, 6 EL [9 EL | 12 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** hinzufügen und mithilfe eines Pürierstabs alles zu einer glatten **Soße** verarbeiten.

### 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.



## 5 Letzte Schritte

**Conchiglie** zusammen mit der vorbereiteten **Soße**, der Hälfte der **Kirschtomaten** und der Hälfte der **Oliven** zurück in den großen Topf geben.

Nach und nach das aufgefangene **Kochwasser\*** hinzugeben, bis eine glatte **Soße** entsteht. Erneut 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!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

