

Spaghetti mit Avocado-Basilikum-Pesto und Pinienkern-Panko-Crunch

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 974 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Cremige Hafer-Cuisine



Avocado



Tomate



Babyspinat



Basilikum



Knoblauchzehe



Hefeflocken



Balsamicoreme



Pinienkerne



Panko-Mehl



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Cremige Hafer-Cuisine 17)	200 ml	300 ml**	400 ml
Avocado MX MA PE KE ES	1	1	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Basilikum	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Panko-Mehl 15)	25 g	25 g	50 g
milder Chili-Mix	2 g	2 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.)

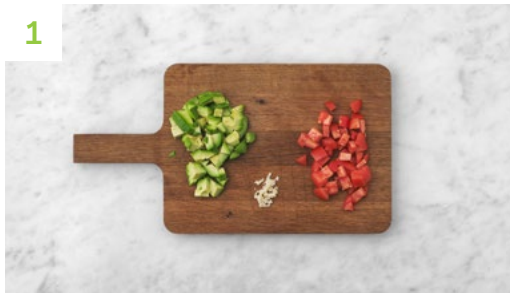
	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	852 kJ/204 kcal	4074 kJ/974 kcal
Fett	8,3 g	39,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,4 g
Kohlenhydrate	26,1 g	124,9 g
– davon Zucker	2,8 g	13,5 g
Eiweiß	5,4 g	25,8 g
Salz	0,33 g	1,59 g

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: **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **17)** Hafer

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit **Balsamicoreme** und **Salz*** marinieren lassen.



Topping zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** erhitzen.

Panko-Mehl, **Pinienkerne**, restlichen **Knoblauch**, **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Herausnehmen.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäß Hälfte **Knoblauch**, Hälfte **Spinat**, **Avocadowürfel**, **Basilikumblätter**, **Hafer-Cuisine**, **Hefeflocken**, 0,5 TL [**0,75 TL** | **1 TL**] **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Pesto** verarbeiten.



Pasta fertigstellen

Pasta durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Pesto, restlichen **Spinat** und **Tomatenwürfel** unter die **Pasta** heben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Cremige Pesto-Pasta auf tiefe Teller anrichten. Mit **Pinienkern-Topping** toppen.

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>

