

# Katalanische Rigatoni Romesco mit Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 1035 kcal • Tag 3 kochen

32



rote Paprika



Knoblauchzehe



Mandeln



Tomate



Kalamata-Oliven  
ohne Stein



Rigatoni



Basilikum



Babypinac



Gemüsebrühe



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Worcester Sauce



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

**thermomix**

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	1,5**	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Mandeln <b>22)</b>	60 g	90 g	120 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	105 g**	140 g
Rigatoni <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 410 g)
Brennwert	1064 kJ/254 kcal	4332 kJ/1035 kcal
Fett	12,84 g	52,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,62 g	6,61 g
Kohlenhydrate	26,58 g	108,17 g
– davon Zucker	3,69 g	15,00 g
Eiweiß	7,00 g	28,48 g
Salz	0,846 g	3,443 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:** 10) Sellerie 15) Weizen 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



## Zu Beginn

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Basilikum** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 2 cm große Würfel schneiden.



## Dünsten

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Olivenöl\***, **Paprikastücke** und **Gewürzmischung „Hello Harissa“** zugeben und **5 Min./120° C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden.



## Soße kochen

**Tomatenwürfel**, **Gemüsebrühpulver**, 1 Prise **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100° C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



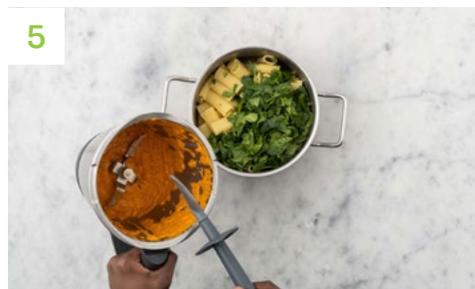
## Pasta garen

**Rigatoni** in den großen Topf geben und für 8 – 10 Min. bissfest garen.

Währenddessen **Oliven** und **Spinat** grob hacken.

Nach der Garzeit **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben. Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen und zurück in den Topf geben.

**Gehackten Spinat** zur **Pasta** in den Topf geben.

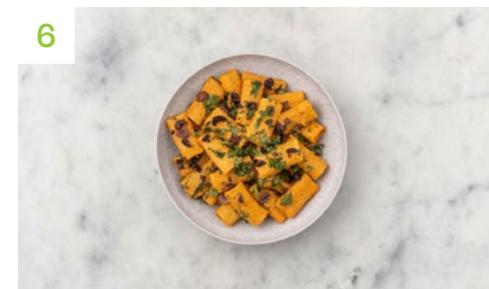


## Soße vollenden

Nach der Paprika-Garzeit **Worcester Sauce**, **Mandeln** und 30 g [40 g | 50 g] **Olivenöl\*** in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend **1 Min./Stufe 6-9** pürieren.

**Soße** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn die Soße zu dick ist, kannst Du noch etwas von dem abgenommenem Pastawasser zugeben, bis die Soße die richtige Konsistenz hat.



## Anrichten

**Pasta** auf einem tiefen Teller anrichten und mit **Kalamata-Oliven** und **Basilikum** garnieren.

## Guten Appetit!

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

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

