



# Pasta in cremiger Cashew-Tomaten-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 799 kcal • Tag 5 kochen

12



Penne



Kirschtomaten



Tomatensugo



Cashewkerne



Hefeflocken



Basilikum



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

2 große Töpfe, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Cashewkerne <b>25)</b>	40 g	60 g	80 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Basilikum	10 g	10 g	20 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 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. 530 g)
Brennwert	630 kJ/151 kcal	3341 kJ/799 kcal
Fett	3,85 g	20,43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	3,86 g
Kohlenhydrate	23,26 g	123,27 g
– davon Zucker	4,30 g	22,77 g
Eiweiß	5,00 g	26,49 g
Salz	1,142 g	6,054 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 25) Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland



## Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

**Basilikumblätter** in Streifen schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.



## Pasta kochen

Einen zweiten großen Topf mit reichlich heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Penne** darin 10 – 12 Min. bissfest kochen. **Penne** danach durch ein Sieb abgießen, dabei 200 ml [300 ml | 400 ml] des **Kochwassers** auffangen.



## Für die Soße

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zwiebel** und **Knoblauch** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anschwitzen.



## Soße fertigstellen

**Hefeflocken**, **Gemüsebrühpulver** und 100 ml [150 ml | 200 ml] von dem aufgefangenem **Kochwasser\*** zu der **Soße** geben und alles mit dem Pürierstab zu einer glatten **Soße** pürieren.

„**Hello Piri Piri**“ (**Achtung: scharf!**) nach Belieben hinzugeben.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** unterrühren und mit **Pfeffer\*** abschmecken.

Wenn die **Soße** noch zu dick ist, das restliche **Kochwasser\*** dazugeben.



## Weiter geht's

**Tomatensugo**, **Cashewkerne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** dazugeben.

Alles ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.



## Anrichten

**Penne** mit cremiger **Tomaten-Cashew-Soße** gut vermengen und auf Teller verteilen.

Mit **Basilikum** und **Kirschtomaten** 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>

