

# Rigatoni alla Norma! Sizilianische Pasta mit gebackener Aubergine und Tomatensoße

Vegan Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 972 kcal • Tag 5 kochen



Rigatoni



Pinienkerne



Aubergine



rote Zwiebel



Kirschtomaten



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Basilikum



Oregano



stückige Tomaten



Worcester Sauce



Zitrone, ungewachst



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Gemüsereibe und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rigatoni <b>15</b>	270 g	360 g	540 g
Pinienkerne	20 g	20 g	20 g
Aubergine <b>NL</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Zitrone, ungewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 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. 760 g)
Brennwert	535 kJ/128 kcal	4068 kJ/972 kcal
Fett	5,18 g	39,39 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	6,80 g
Kohlenhydrate	16,26 g	123,56 g
– davon Zucker	3,53 g	26,80 g
Eiweiß	3,47 g	26,36 g
Salz	0,336 g	2,557 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

**AR:** Argentinien **NL:** Niederlande



## 1 Aubergine backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Auberginen** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Auberginen** und **Kirschtomaten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl\***, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 2 Währenddessen

**Zwiebel** fein würfeln.

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Pinienkerne** grob hacken.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## 3 Pinienkerne rösten

**Basilikum-** und **Oreganoblätter** getrennt voneinander fein hacken.

**Pinienkerne** in einer großen Pfanne 1 – 2 Min. lang rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

**Pinienkerne** aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

Mit **Zitronenabrieb**, gehacktem **Basilikum**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

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



## 4 Für die Soße

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

**Tipp:** Benutze am besten 2 Pfannen für 3 und 4 Personen.

**Zwiebel** hinzufügen, **Knoblauch** dazupressen und beides 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **stückigen Tomaten**, gehacktem **Oregano**, **Gemüsebrühe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** ablöschen, 4 – 5 min. kochen lassen und danach kurz beiseitestellen.



## 5 Pasta kochen

In dem großen Topf **Rigatoni** 9 – 11 Min. bissfest kochen.

Anschließend **Pasta** durch ein Sieb abgießen, dabei 150 ml [225 ml | 300 ml] vom **Kochwasser** auffangen.

Gekochte **Pasta**, abgemessenes **Kochwasser\***, **Worcester Sauce** und **Auberginenscheiben** zur **Soße** in die große Pfanne geben und unter Rühren 2 – 3 min. kochen.

Alles mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit **Basilikum-Pinienkern-Öl** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**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>

