



Spaghetti mit Paprikacremesoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 25 – 35 Minuten • 889 kcal • Tag 5 kochen

6



Spaghetti



Pinienkerne



rote Spitzpaprika



Basilikum



Schalotte



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Frischecreme



Hartkäse geraspelt



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 große Töpfe, 1 Sieb und 1 Pürierstab

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Pinienkerne	20 g	40 g	40 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Schalotte FR NL DE	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Frischecreme 7)	150 g	200 g	300 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühe 10)	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. 530 g)
Brennwert	706 kJ/169 kcal	3718 kJ/889 kcal
Fett	6,58 g	34,70 g
– davon ges. Fettsäuren	3,46 g	18,24 g
Kohlenhydrate	20,74 g	109,29 g
– davon Zucker	2,75 g	14,50 g
Eiweiß	6,04 g	31,84 g
Salz	0,590 g	3,107 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

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

MA: Marokko **FR:** Frankreich

1



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden.

Schalotte halbieren und grob würfeln.

Knoblauch abziehen und halbieren.

2



Pinienkerne rösten

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen.

3



Für die Soße

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Paprika**, **Schalotte** und **Knoblauchhälften** darin 8 – 10 Min. anrösten, bis die **Paprika** weich ist.

Dabei gelegentlich umrühren.

4



Spaghetti kochen

Einen zweiten großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen. **Spaghetti** darin 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

5



Soße fertigstellen

Wenn das **Gemüse** weich ist, Topf vom Herd nehmen, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **Frischecreme** dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Fertig gegarte **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen, in den Topf mit der **Soße** geben und durchmischen.

6



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit **Pinienkernen**, **Hartkäse-Flakes** und **Basilikumblättern** toppen und 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>

