

# Spicy Harissa Ragout! mit Tofu-Hack auf Fettuccine, dazu Zucchini und Knoblauch-Panko

Vegan 25 – 35 Minuten • 1008 kcal • Tag 5 kochen



Fettuccine



Tofu-Hack



stückige Tomaten



Gemüsebrühpulver



milder Chili-Mix



Sojasoße



Zucchini



Panko-Mehl



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Basilikum



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Tofu-Hack <b>11) 16)</b>	180 g	270 g**	360 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	1,5 **	2
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	25 g	50 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 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. 630 g)
Brennwert	672 kJ/160 kcal	4219 kJ/1008 kcal
Fett	5,6 g	35,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,7 g
Kohlenhydrate	19,4 g	121,7 g
– davon Zucker	2,7 g	17,2 g
Eiweiß	7,1 g	44,5 g
Salz	0,92 g	4,41 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 **11)** Soja **15)** Weizen **16)** Gerste

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

**Ursprungsländer: NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

**MA:** Marokko **IT:** Italien



## 1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zucchini** grob raspeln.

**Knoblauch** fein hacken.

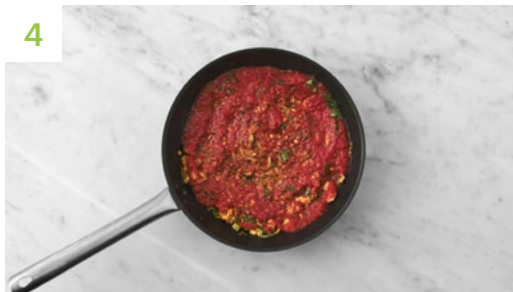
**Basilikum-** und **Petersilienblätter** grob hacken. Stängel aufbewahren.



## 3 Tofu-Hack anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Tofu-Hack** und **Zucchini** darin 5 – 7 Min. anbraten.

„**Hello Harissa**“ und **milden Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) dazugeben und 1 Min. anbraten.



## 4 Soße kochen

100 ml [150 ml | 200 ml] **Pasta Kochwasser\*** abschöpfen. **Gemüsebrühpulver**, die Hälfte [drei Viertel | Ganze] **Sojasoße**, **gehackte Tomaten**, **Basilikum-** und **Petersiliestängel**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** und aufgefangenes **Kochwasser\*** in die Pfanne geben.

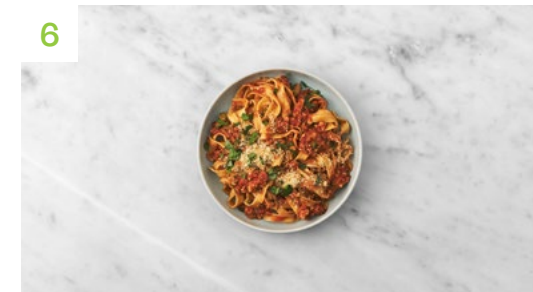
Deckel aufsetzen und **Soße** 5 – 6 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls die Soße zu dünnflüssig ist, köchele sie 2 weitere Min. ohne Deckel.



## 5 Knoblauch-Panko

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Panko** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. In einer kleinen Schüssel geben und mit der Hälfte der **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 6 Anrichten

**Fettuccine** auf tiefe Teller verteilen. **Harissa-Ragout** darauf geben und mit **Knoblauch-Panko** garnieren. Restliche **Kräuter** nach Belieben über die **Pasta** verteilen.

**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>

