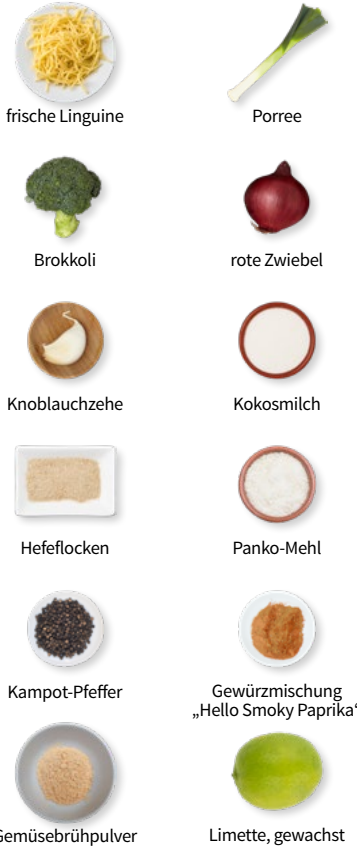
Creamy Thai Pasta: Frische Nudeln in Kokossoße

mit Kampot-Crunch, Brokkoli und Porree

6

Viel Gemüse | Vegan | Thermomix kocht • 847 kcal • Tag 5 kochen

Zu Cookidoo® hinzufügen[1]



Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] 40 [40 | 45]

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine **15)**	250 g	375 g	500 g
Porree **DE** | **NL** | **ES**	1	1	2
Brokkoli **DE** | **NL** | **ES**	1	1	1
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	1	2
Knoblauchzehe **ES**	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Panko-Mehl **15)**	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Kampot-Pfeffer	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ **9)**	3 g	4,5 g**	6 g
Gemüsebrühpulver **10)**	4 g	6 g	8 g
Limette, gewachst **BR** | **MX** | **ES** | **CO** | **VN**	1	1	1

**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. 580 g)
Brennwert	615 kJ/147 kcal	3542 kJ/847 kcal
Fett	7,3 g	42,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,9 g	22,3 g
Kohlenhydrate	15,8 g	91,2 g
– davon Zucker	2,5 g	14,3 g
Eiweiß	4,1 g	23,5 g
Salz	0,41 g	2,38 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: 9) Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

[1]Nur verwendbar, wenn die Funktion „Meine Kreationen“ in Cookido® aktiv ist. Nicht verfügbar für TM5 oder ältere Modelle. Gültig für Deutschland. Mehr Infos unter www.hellofresh.de/about/thermomix.

1

Für das Topping

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Kampot-Pfeffer** zugeben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte [**drei Viertel | gesamtes**] **Panko-Mehl** zugeben und **10 Sek./Stufe 3**,5 vermischen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl*** erhitzen und den **Panko-Mix** darin 2 – 3 Min. anrösten. Mit **Salz*** würzen und beiseitestellen.

2

Für die Soße

Zwiebel abziehen und halbieren.

Porree halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [**15 g | 20 g**] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Porree und „**Hello Smoky Paprika**“ zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Limette** vierteln.

3

Soße kochen

Kokosmilch, 50 g [**75 g| 100 g**] **Wasser***, den **Saft** von 1 [**1 | 2**] **Limettenviertel**, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

4

Für den Brokkoli & die Pasta

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** aufteilen. **Brokkoli** ins kochende **Wasser** geben und 6 Min. garen. **Linguine** in den letzten 3 Min. hinzugeben und bissfest garen.

Nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

5

Fertigstellen

Soße aus dem Mixtopf zu den **Linguine** und **Brokkoli** in den Topf geben. **Hefeflocken** und etwas **pflanzliche Margarine*** dazugeben und für 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Pasta auf Tellern verteilen, mit dem **Panko-Kampot-Topping** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

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