

# Frische Paccheri in Piri-Piri-Paprikasoße

getopft mit Rucola und Kürbiskernen

Vegan Family 30 - 40 Minuten • 841 kcal • Tag 3 kochen

32



frische Paccheri



rote Paprika



rote Zwiebel



Ajvar



Rucola



Soja Kochcrème



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Kürbiskerne



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri <b>15)</b>	375 g	500 g	750 g
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Soja Kochcrème <b>11)</b>	125 ml**	187,5 ml**	250 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	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. 460 g)
Brennwert	758 kJ/181 kcal	3517 kJ/841 kcal
Fett	5,61 g	26,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,72 g	3,36 g
Kohlenhydrate	26,54 g	123,15 g
– davon Zucker	4,07 g	18,90 g
Eiweiß	2,37 g	11,01 g
Salz	0,564 g	2,615 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

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



## Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** ebenfalls in ca. 3 cm Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Gemüse backen

**Paprika-** und **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchzehe** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Das Backblech für ca. 15 Min. in den Ofen geben, bis das **Gemüse** weich ist.

**Kürbiskerne** in den letzten 3 Min. der Backzeit neben das **Gemüse** mit auf das Blech geben.



## Paccheri kochen

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen. **Pasta** in das kochende **Wasser** geben und 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** verrühren. Mit 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pastasauce fertigstellen

Nach der Garzeit **Paprika-** und **Zwiebelwürfel** mit **Knoblauch**, **Gemüsebrühpulver**, **Ajvar**, 125 ml [175 ml | 250 ml] **Soja Kochcrème**, der Hälfte [drei Viertel | dem ganzen] **Tomatenmark** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten **Soße** pürieren. **Soße** kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pasta fertigstellen

**Soße** in den Topf aus Schritt 3 geben, gekochte **Paccheri** hinzugeben und alles miteinander vermengen.

**Rucola** unter das **Dressing** heben.



## Anrichten

**Pasta** mit der **Soße** auf Tellern verteilen, **Salat** dazu anrichten und mit **Kürbiskernen** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

