

Maltagliati! Handgeschnittene Pasta in Tomaten-Paprika-Soße mit frischen Kräutern

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 628 kcal • Tag 5 kochen



frische Lasagneplatten



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



rote Zwiebel



Karotte



gelbe Paprika



Basilikum



Oregano



Sonnenblumenkerne



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Kirschtomaten



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 große Töpfe, 1 Messbecher und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Lasagneplatten 8) 15)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
gelbe Paprika NL ES	1	1	2
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Öl*, Wasser*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 610 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	2627 kJ/628 kcal
Fett	4,24 g	25,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	4,29 g
Kohlenhydrate	12,35 g	75,30 g
– davon Zucker	3,23 g	19,66 g
Eiweiß	3,30 g	20,14 g
Salz	0,509 g	3,100 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **DK:** Dänemark



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte schälen, längs vierteln und in 0,5 cm dicke Stückchen schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



2 Sonnenblumenkerne rösten

Oreganoblätter abzupfen und fein hacken.

Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Sonnenblumenkerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie bräunen. Aus den Topf nehmen und beiseitestellen.



3 Für die Tomatensoße

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in den großen Topf aus Schritt 2 erhitzen. **Karotten-** und **Paprikawürfel**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anrösten.

Stückige Tomaten, **Gemüsebrühe**, **Oregano** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazugeben und 10 – 14 Min. leicht abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Dabei ab und zu umrühren.



4 Maltagliati kochen

Einen zweiten großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Lasagneplatten übereinander legen, längs in 3 Streifen schneiden. Jeden Streifen in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

Pastastücke mit den Händen voneinander trennen.

Pastastücke portionsweise in das kochende **Wasser** geben und 6 – 7 Min. gar kochen. In ein Sieb geben und dann in den anderen Topf geben.



5 Fertigstellen

Kirschtomaten halbieren, und mit geriebenem **Hartkäse** in den Gemüse-Topf geben und gut durchrühren bis der **Käse** geschmolzen ist.

Mit 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Maltagliati mit **Tomatensoße** auf Teller verteilen, mit gerösteten **Sonnenblumenkernen** und **Basilikumstreifen** 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>

