

Paccheri-Pasta mit Kürbissoße & kandierten Walnüssen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Viel Gemüse Thermomix kocht • 750 kcal • Tag 3 kochen

32



Kürbis (Hokkaido)



frische Paccheri



Walnüsse



Salatherz (Romana)



Thymian



Soja Kochcrème



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Cayennepfeffer



Zitrone, ungewachst



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

thermomix

⚡ 30 [35 | 35] Min.

🕒 40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	1	1	1
frische Paccheri 15)	250 g	375 g	500 g
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Thymian	10 g	10 g	10 g
Soja Kochcrème 11)	125 ml**	187,5 ml**	250 ml
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	5 g	10 g
Cayennepfeffer	2 g	3 g**	4 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	2
Wasser*, Zucker*, Öl, Olivenöl*	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. 580 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3137 kJ/750 kcal
Fett	5,56 g	32,13 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,56 g
Kohlenhydrate	15,89 g	91,78 g
– davon Zucker	3,63 g	20,97 g
Eiweiß	1,38 g	7,96 g
Salz	0,239 g	1,378 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 **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Kürbis garen

Zwiebel abziehen, halbieren und die Hälfte in Spalten schneiden.

Kürbis halbieren, **Kerne** mit einem Löffel entfernen, Strunk abschneiden und **Kürbishälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Kürbiswürfel und **Zwiebelspalten** in den Varoma-Behälter geben, **salzen***, **pfeffern*** und darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Soße zubereiten

Restliche **Zwiebel** und **Thymian** 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.

Die Hälfte der **Kürbiswürfel**, **„Hello Muskat“**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Cayennepfeffer**, 125 g [175 g | 250 g] **Soja Kochcrème**, 40 g [50 g | 60 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Min./95 °C/ Stufe 1** erwärmen.

Danach **10 Sek./Stufe 4,5** pürieren.

Während die **Soße** kocht fortfahren.



Für den Salat

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl*** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten** in eine große Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Strunk vom **Romanasalat** entfernen. **Salat** in Streifen schneiden und zum **Dressing** geben, aber erst kurz vor dem Servieren vermischen.



Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für ca. 3 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist.

Pasta durch den Varoma-Behälter abgießen und restliche **Kürbiswürfel** und **Paccheri** zurück in den Topf geben.

Soße in den Topf zu den gekochten **Paccheri** zugeben und alles miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Walnüsse kandieren

Einen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Währenddessen eine kleine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Walnüsse** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hineingeben und vorsichtig rühren, bis der **Zucker*** geschmolzen ist und sich alles schön vermischt. **Nüsse** beiseitestellen.

Blätter vom **Thymian** abzupfen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Salat vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta mit Soße auf Teller verteilen, **Salat** dazu anrichten und mit **Walnüssen** und nach Belieben mit restlichem **Cayennepfeffer** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

