

# Torchietti mit Butterbohnensoße & Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** 25 – 35 Minuten • 3580 kJ/856 kcal • Tag 3 kochen

32



Zwiebel



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Zitrone, gewachst



Pinienkerne



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Tomatenpesto



Butterbohnen



Torchietti



Rucola



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,  
1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Gemüseriebe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Pinienkerne	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Butterbohnen	1	1,5**	2
Torchietti <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
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. 430 g)
Brennwert	831 kJ/199 kcal	3580 kJ/856 kcal
Fett	3,55 g	15,31 g
– davon ges. Fettsäuren	0,87 g	3,75 g
Kohlenhydrate	27,48 g	118,44 g
– davon Zucker	3,78 g	16,30 g
Eiweiß	6,44 g	27,74 g
Salz	0,897 g	3,866 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



## 1 Bohnen pürieren

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

**Bohnen** mitsamt der Flüssigkeit in ein hohes Rührgefäß geben und pürieren.



## 2 Gemüse schneiden

**Zitrone** heiß abwaschen.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenschale** fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und fein würfeln.

**Getrocknete Tomaten** fein würfeln, das **Öl** aufbewahren.



## 3 Pasta kochen

**Torchietti** in den Topf mit dem kochenden **Wasser** geben und 10 – 12 Min. bissfest garen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Für die Soße

In einer großen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und duften. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **getrocknete Tomaten, Zwiebeln** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

„Hello Buon Appetito“, **Gemüsebrühpulver**, **Tomatenpesto** und pürierte **Bohnen** unterrühren.

Nach der Hälfte der **Nudelkochzeit**

200 ml [300 ml | 400 ml] vom **Pastawasser\*** zur **Soße** in die Pfanne geben.



## 5 Pasta fertigstellen

**Butterbohnensoße** mit **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Torchietti** durch ein Sieb abgießen, dann mit der **Soße** in der Pfanne mischen.

Die harten Stiele vom **Rucola** entfernen und **Rucola** einmal durchschneiden.



## 6 Anrichten

**Torchietti** auf Teller verteilen, **Rucola** darauf geben.

**Tomatenöl** über den **Rucola** träufeln, mit **Pinienkernen** toppen und genießen.

## Guten Appetit!

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

