

# Torchietti mit Butterbohnensoße & Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 811 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

**thermomix**

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche den Salat ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

## 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   |
| Wasser*, Öl*                                    | 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)** Schwefeldioxide 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



## Zu Beginn

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

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

Währenddessen **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



## Kleinigkeiten

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

**Zitrone** heiß abwaschen.

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

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

**Torchietti** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## Dünsten

**Knoblauch**, **Zwiebel** und **getrocknete Tomaten** (**Öl** aufbewahren) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Fertigstellen

Nach der **Thermomix®**-Garzeit **Soße** im Mixtopf **20 Sek./Stufe 7** pürieren und mit **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Soße** zu den **Torchietti** in den Topf geben, gut vermischen und ggf. nochmal mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Soße

200 ml [300 ml | 400 ml] vom **Pastawasser\*** abfüllen und in den Mixtopf zugeben.

**Bohnen** mitsamt der Flüssigkeit, „**Hello Buon Appetito**“, **Gemüsebrühpulver** und **Tomatenpesto** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

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

**Tomatenöl** über den **Rucola** träufeln, mit **Pinienkernen** 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>

