

Pasta Verde mit würzigen Hefe-Cashew-Flakes

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 20 – 30 Minuten • 889 kcal • Tag 3 kochen

33



Spaghetti



bunte Kirschtomaten



Rucola



Cashewkerne



Hefeflocken



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Pinienkerne



Basilikum



Petersilie



Basilikumpaste



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Pürrierstab, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Cashewkerne 25)	40 g	60 g	80 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Basilikum/Petersilie	20 g	40 g	40 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml

**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. 300 g)
Brennwert	1224 kJ/292 kcal	3722 kJ/889 kcal
Fett	12,80 g	38,90 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	6,64 g
Kohlenhydrate	35,32 g	107,37 g
– davon Zucker	2,80 g	8,51 g
Eiweiß	8,19 g	24,90 g
Salz	0,383 g	1,164 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 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher. Das heiße **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen.



Für die Cashew-Hefe-Flakes

Cashewkerne, **Hefeflocken** und 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** in einem hohen Rührgefäß mit dem Mixstab fein mahlen. **Cashewmischung** in eine kleine Schüssel füllen.



Spaghetti kochen

Spaghetti in das kochende **Wasser** geben und für ca. 10 Min. bissfest garen.

In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen.

Kirschtomaten halbieren.



Für das Pesto

Knoblauchzehe abziehen und in das Rührgefäß aus Schritt 2 geben. **Basilikum** und **Petersilie** samt feinen Stielen und die Hälfte vom **Rucola** ebenfalls in das Rührgefäß geben. **Pinienkerne**, **Basilikumpaste**, **Gemüsebrühpulver**, 2 EL [3 EL | 4 EL] von der **Cashewmischung**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl*** und 4 EL [6 EL | 8 EL] vom **Nudelkochwasser*** dazugeben und alles mit dem Mixstab fein pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Spaghetti mischen

Fertig garte **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** auffangen. **Spaghetti** sofort zurück in den Topf geben. Mit aufgefangenem **Kochwasser**, **Pesto** und **Kirschtomaten** im Topf einmal durchrühren.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit restlichem **Rucola** toppen, mit **Cashew-Hefe-Flakes** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!