












Spaghetti mit würziger Tomatensoße & Basilikum-Frischkäse-Nocken

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

26

Vegetarisch Family Klimaheld 25 – 35 Minuten • 860 kcal • Tag 5 kochen



-  Spaghetti
-  Schalotte
-  Knoblauchzehe
-  Tomate
-  Basilikum
-  Oregano
-  Tomaten Sugo
-  Gemüsebrühe
-  Pinienkerne
-  Frischkäse
-  Hartkäse geraspelt



Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------|-----------------|-------|-------|
| Spaghetti 15) | 270 g | 360 g | 540 g |
| Schalotte FR NL DE | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Tomate NL ES MA BE | 2 | 3 | 4 |
| Basilikum/Oregano | 10 g | 10 g | 10 g |
| Tomaten Sugo 14) | 200 g | 300 g | 400 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Pinienkerne | 20 g | 30 g | 40 g |
| Frischkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Hartkäse geraspelt 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 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. 690 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 522 kJ/125 kcal | 3600 kJ/860 kcal |
| Fett | 4,65 g | 32,04 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,03 g | 13,99 g |
| Kohlenhydrate | 16,24 g | 111,88 g |
| – davon Zucker | 2,42 g | 16,64 g |
| Eiweiß | 4,15 g | 28,57 g |
| Salz | 0,397 g | 2,732 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich



Kleine Vorbereitung

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser*** in einem Wasserkocher.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen und jeweils fein würfeln.

Tomaten in 2 cm große Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

Blätter vom **Oregano** abzupfen und fein hacken.

Basilikumblätter abzupfen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.



Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.



Onepot füllen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in den großen Topf aus Schritt 2 geben.

Spaghetti in der Mitte einmal durchbrechen und in den Topf geben.

Zwiebel- und **Knoblauchwürfel**, **Tomatenwürfel**, **Sugo**, **Gemüsebrühpulver** und **Oregano** ebenfalls in den Topf geben.



Nudeln kochen

500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser*** in den Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8 – 10 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind.

Wichtig: Dabei mindestens alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Spaghetti** am Topfboden fest.



Für die Frischkäse-Nocken

Inzwischen **Frischkäse** in einer kleinen Schüssel mit den **Basilikumstreifen** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Wenn die **Spaghetti** gar sind, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen. Mit einem Löffel kleine Nocken vom **Basilikum-Frischkäse** abnehmen und auf den **Spaghetti** verteilen.

Mit **Hartkäse-Flakes**, gerösteten **Pinienkernen** und restlichem **Basilikum** 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>

