

# Spaghetti mit Avocado-Basilikum-Pesto und Pinienkern-Panko-Crunch

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 985 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Cremige Hafer-Cuisine



Avocado



Tomaten



Babypinats



Basilikum



Knoblauchzehe



Hefeflocken



Balsamicoreme



Pinienkerne



Panko-Mehl



milder Chili-Mix



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Cremige Hafer-Cuisine <b>17)</b>	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Basilikum	1 x 20 g	2 x 20 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Balsamicocreme <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

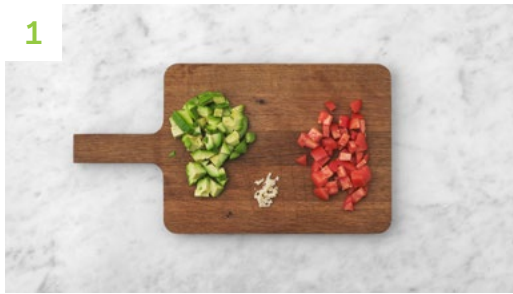
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 500 g)
Brennwert	819 kJ/ 196 kcal	4121 kJ/ 985 kcal
Fett	8.2 g	41.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	7.5 g
Kohlenhydrate	24.3 g	122.4 g
– davon Zucker	2.7 g	13.5 g
Eiweiss	5.7 g	28.8 g
Salz	0.33 g	1.65 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: 14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **17)** Hafer

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



## 1 Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** fein hacken.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit **Balsamicocreme** und **Salz\*** marinieren lassen.



## 2 Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäss Hälfte **Knoblauch**, Hälfte **Spinat**, **Avocadowürfel**, **Basilikumblätter**, **Hafer-Cuisine**, **Hefeflocken**, 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Pesto** verarbeiten.



## 3 Pasta kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Topping zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Panko-Mehl**, **Pinienkerne**, restlichen **Knoblauch**, **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**), **Salz\*** und **Pfeffer\*** 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Herausnehmen.



## 5 Pasta fertigstellen

**Pasta** durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

**Pesto**, restlichen **Spinat** und **Tomatenwürfel** unter die **Pasta** heben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Cremige **Pesto-Pasta** auf tiefe Teller anrichten. Mit **Pinienkern-Topping** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

