



FrISChe Linguine mit Röst-Blumenkohl in scharfer Harissa-Tomatensoße und Basilikum

Viel Gemüse Schnell Kalorien im Blick 25 - 35 Min • 606 kcal

19



-  stückige Tomaten
-  frISChe Linguine
-  Knoblauchzehe
-  Blumenkohl
-  Basilikum/Thymian
-  Harissa-Paste
-  Zwiebel



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
frische Linguine 13) 15)	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Blumenkohl DE NL ES	1	1	2
Basilikum/Thymian IL	10 g	10 g	10 g
Harissa-Paste	25 g	37,5 g**	50 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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	370 kJ/89 kcal	2536 kJ/606 kcal
Fett	2,2 g	15,4 g
- davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,2 g
Kohlenhydrate	13,4 g	91,6 g
- davon Zucker	3 g	20,8 g
Eiweiß	3,2 g	22 g
Salz	0,16 g	1,09 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: 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien DE: Deutschland NL: Niederlande IL: Israel EG: Ägypten



1 Für den Blumenkohl

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen.

Blumenkohlröschen auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, der Hälfte Harissa-Paste, Salz* und Pfeffer* vermengen und gleichmäßig verteilen.

Im Ofen 15 - 20 Min. rösten, bis der Blumenkohl leicht gebräunt und weich ist.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Basilikumblätter abzupfen und die Stiele aufbewahren.



3 Soße ansetzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 - 3 Min. anschwitzen.

Restliche Harissa-Paste, Basilikumstiele und Thymian hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Pfanneninhalte mit stückigen Tomaten ablöschen und offen 10 Min. köcheln lassen.



4 Pasta kochen

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

Linguine darin 3 - 5 Min. bissfest garen.

Danach durch ein Sieb abgießen.



5 Letzte Schritte

Basilikumstiele und Thymian aus der Soße entfernen und Soße mit Salz*, Pfeffer* und Zucker* abschmecken.

Abgossene Nudeln zu der Soße geben und vermengen.



6 Anrichten

Linguine in Harissa-Tomatensoße auf tiefe Teller verteilen, gerösteten Blumenkohl darauf anrichten und mit Basilikumblättern toppen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili - sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

