

Spaghetti mit Zucchini-Basilikum-Pesto mit Cherry-Tomaten und Cashew-Hefe-Topping

Vegan | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 792 kcal • Tag 5 kochen

33



Spaghetti



Zucchini



Eschalotte



Knoblauchzehe



Zitrone



Cashewkerne



Hefeflocken



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



milde Chiliflocken



Basilikum



Cherry-Tomaten

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Zucchini	2 x 220 g	4 x 220 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Cashewkerne 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
milde Chiliflocken	1 x 2 g	1 x 4 g
Basilikum	1 x 20 g**	1 x 20 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

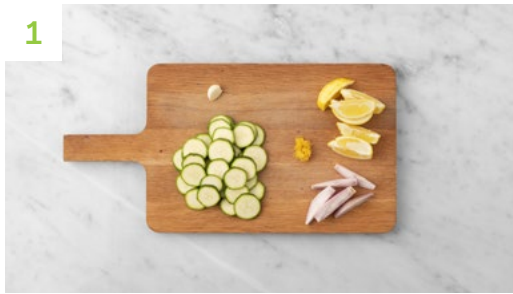
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	620 kJ/ 148 kcal	3313 kJ/ 792 kcal
Fett	4.28 g	22.85 g
– davon ges. Fettsäuren	0.78 g	4.15 g
Kohlenhydrate	21.17 g	113.05 g
– davon Zucker	2.81 g	15.03 g
Eiweiss	5.29 g	28.25 g
Salz	0.050 g	0.269 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: 15) Weizen **25)** Kaschunüsse

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



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

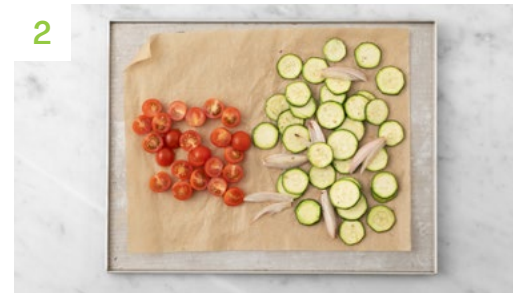
Zucchini in 1 cm Scheiben schneiden.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Eschalotte in Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

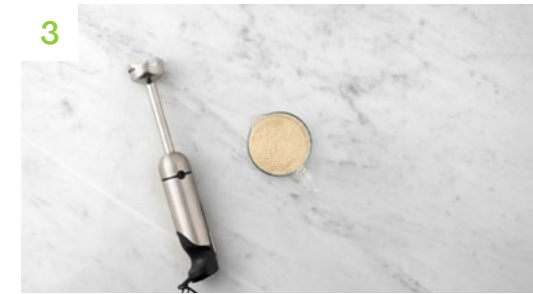


Zucchini schmoren

Zucchini, **Eschalottenspalten** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Cherry-Tomaten** lassen.

Alles mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Cherry-Tomaten halbieren und die letzten 5 Min. neben die **Zucchini** auf das Backblech legen und mitbacken.



Für das Topping

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

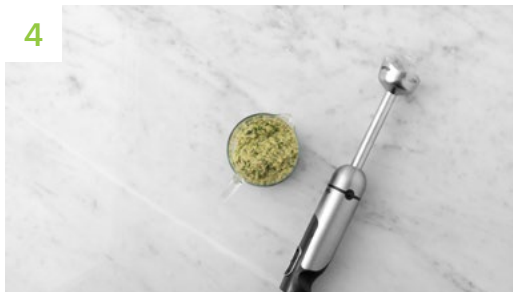
Spaghetti in dem kochenden **Wasser*** 7 – 8 Min. bissfest garen.

Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Inzwischen in einem hohen Rührgefäss

Cashewkerne, **Hefeflocken** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** mit dem Stabmixer fein mahlen.

Cashewmischung in eine kleine Schüssel füllen.



Pesto mixen

Zucchini, **Eschalotte** und **Knoblauch** in das hohe Rührgefäss aus Schritt 3 geben.

Aufgefangenes **Kochwasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, „Hello Buon Appetito“, Hälfte der **Cashew-Mischung**, Hälfte **Basilikum** samt Stängeln, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** dazugeben und alles mit dem Stabmixer zu einem **Pesto** mixen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) abschmecken.

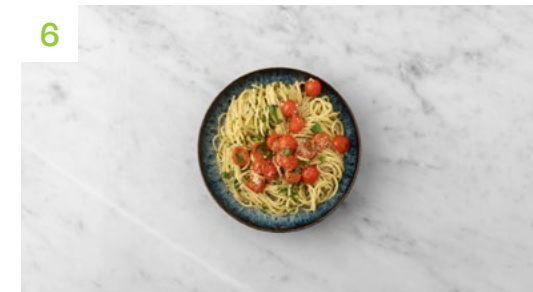
– milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Fertigstellen

Pesto und **Spaghetti** in den **Pastatopf** geben, alles gut vermengen und nochmals 1 Min. erwärmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spaghetti mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen.

Mit gebackenen **Tomaten** und restlichen **Cashew-Hefeflocken** toppen.

Restliche **Basilikumblätter** abzupfen und über die **Pasta** streuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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












Spaghetti with courgette and basil pesto with cherry tomatoes and cashew and yeast topping

Vegan | Lots of vegetables | 25–35 minutes • 792 kcal • Cook on day 5

33



-  Spaghetti
-  Courgette
-  Shallots
-  Garlic clove
-  Lemon
-  Cashew nuts
-  Yeast flakes
-  “Hello Buon Appetito” spice mix
-  Mild chilli flakes
-  Basil
-  Cherry tomatoes

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Courgette	2 x	220 g	4 x	220 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Cashews 25)	2 x	20 g	4 x	20 g
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 g
Basil	1 x	20 g**	1 x	20 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

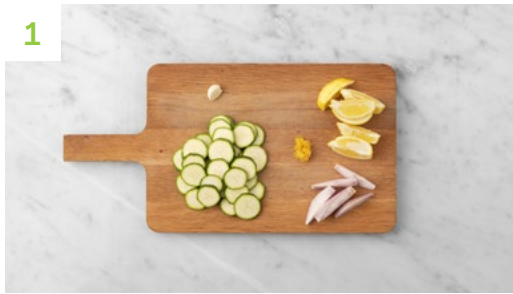
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 530 g)
Calories	620 kJ/ 148 kcal	3313 kJ/ 792 kcal
Fat	4.28 g	22.85 g
- of which saturated fats	0.78 g	4.15 g
Carbohydrate	21.17 g	113.05 g
- of which sugar	2.81 g	15.03 g
Protein	5.29 g	28.25 g
Salt	0.050 g	0.269 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 15) Wheat **25)** Cashews

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water* in the kettle.

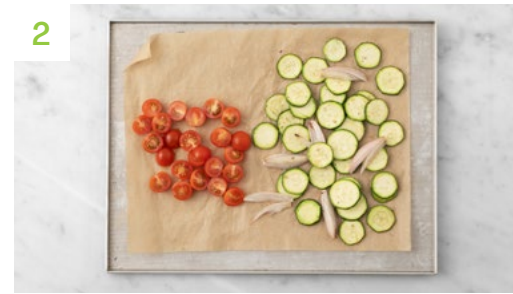
Cut the courgette into 1 cm slices.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lemon into 6 wedges.

Cut the shallots into wedges.

Peel the garlic.

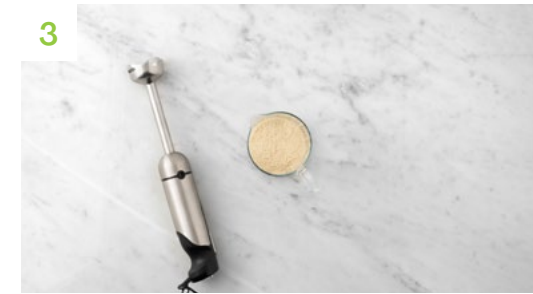


2 Braise the courgette

Spread the courgette, shallot wedges and garlic on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the cherry tomatoes.

Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper* and bake in the oven for approx. 15 min. until the vegetables are soft.

Halve the cherry tomatoes and place on the baking tray next to the courgette and cook together for the last 5 minutes.



3 For the topping

Fill a large pot with plenty of hot water*, add plenty of salt* and bring to the boil.

Cook spaghetti in the boiling water* for 7-8 min. until al dente.

Then drain through a sieve, retaining 100 ml [200 ml] of the cooking water*.

Meanwhile,

finely grind the cashews, yeast flakes and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* in a tall mixing bowl using the hand blender.

Pour the cashew mixture into a small bowl.



4 Mix the pesto

Add the courgette, shallots and garlic to the tall mixing bowl from step 3.

Add the retained cooking water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, the "Hello Buon Appetito" spice mix, half of the cashew mixture, half of the basil including stems, the lemon zest, the juice of 1 [2] lemon wedge and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and mix everything together with the hand blender to make a pesto. Season with salt*, pepper* and chilli flakes (caution: spicy!) according to taste.

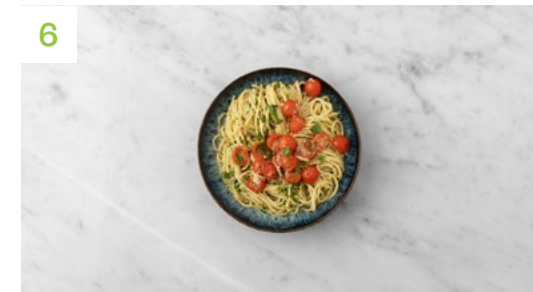
Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.



5 Finish

Add the pesto and spaghetti to the pasta pot, mix everything well and heat for another 1 min. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the spaghetti and pesto on deep plates.

Top with the roasted tomatoes and the remaining cashew and yeast flakes.

Remove the remaining basil leaves from the stems and sprinkle over the pasta.

Bon appetit!

Spaghettis au pesto de basilic et courgettes, tomates cerises et sauce noix de cajou-levure

Végétalien | Beaucoup de légumes | 25 – 35 minutes • 792 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Spaghetti



Courgettes



Échalote



Gousse d'ail



Citron



Noix de cajou



Flocons de levure



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Flocons de piment doux



Basilic



Tomates cerises



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Courgettes	2 x 220 g	4 x 220 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Noix de cajou 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Basilic	1 x 20 g**	1 x 20 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 530 g)
Valeur calorique	620 kJ/ 148 kcal	3313 kJ/ 792 kcal
Lipides	4,28 g	22,85 g
– dont acides gras saturés	0,78 g	4,15 g
Glucides	21,17 g	113,05 g
– dont sucre	2,81 g	15,03 g
Protéines	5,29 g	28,25 g
Sel	0,050 g	0,269 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 15) blé 25) noix de cajou

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

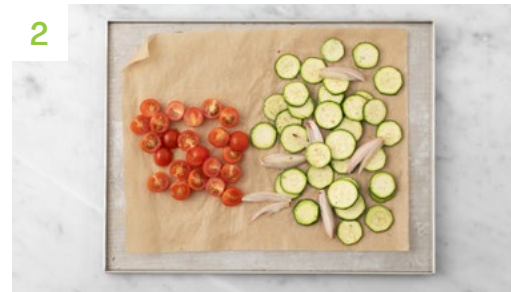
Couper les courgettes en tranches de 1 cm.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron en 6.

Couper l'échalote en lamelles.

Peler l'ail.

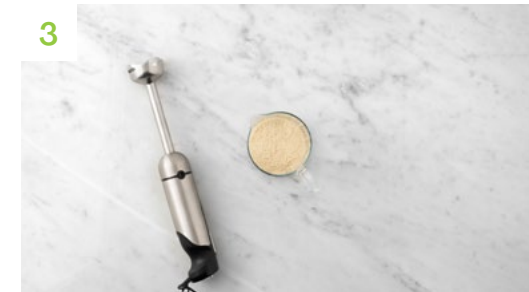


Braiser les courgettes

Répartir les courgettes, les lamelles d'échalote et l'ail sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Laisser un peu de place pour les tomates cerises.

Mélanger le tout à 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* puis enfourner env. 15 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Couper les tomates cerises en deux, et les faire cuire pendant les 5 dernières minutes de cuisson en les plaçant à côté des courgettes sur la plaque de cuisson.



Pour la garniture

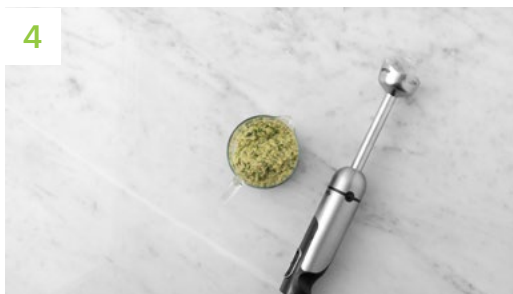
Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition.

Cuire les spaghetti al dente 7 à 8 min dans de l'eau* bouillante.

Les égoutter ensuite dans une passoire (conserver 100 ml [200 ml] de l'eau* de cuisson*).

Entretemps, dans un bol mélangeur haut, moulin finement les noix de cajou, les flocons de levure et 0,25 cc [0,5 cc] de sel* avec un mixeur.

Verser le mélange de noix de cajou dans un bol.



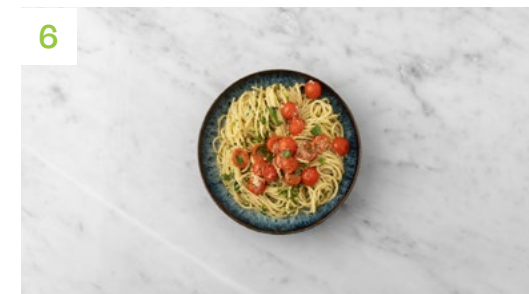
Mixer le pesto

Mettre les courgettes, l'échalote et l'ail dans le bol mélangeur de l'étape 3. Ajouter l'eau de cuisson* réservée, 4 g [8 g] de poudre de bouillon de légumes*, le « Hello Buon Appetito », la moitié du mélange de noix de cajou, la moitié du basilic, avec les tiges, le zeste de citron, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, mélanger le tout avec le mixeur pour obtenir un pesto. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et des flocons de piment (Attention : piquant !).



Touche finale

Verser le pesto et les spaghetti dans la casserole, bien mélanger et réchauffer 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les spaghetti au pesto dans des assiettes creuses.

Garnir de tomates cuites et du reste du mélange de noix de cajou-flocons de levure.

Effeuilier le reste du basilic et déposer les feuilles sur les pâtes.

Bon appétit !

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

