

Spaghetti mit Peperonicremesauce & Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 25 – 35 Minuten • 885 kcal • Tag 5 kochen

12



Spaghetti



Pinienkerne



rote Spitzpeperoni



Basilikum



Eschalotte



Knoblauchzehe



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Frischecreme



geraspelter Hartkäse

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

2 grosse Töpfe, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Stabmixer

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Pinienkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Frischecreme 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
geraspelter Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 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	703 kJ/ 168 kcal	3705 kJ/ 885 kcal
Fett	6.57 g	34.64 g
- davon ges. Fettsäuren	3.46 g	18.23 g
Kohlenhydrate	20.68 g	108.96 g
- davon Zucker	2.72 g	14.31 g
Eiweiss	5.99 g	31.59 g
Salz	0.399 g	2.101 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 15) Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Spitzpeperoni längs halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Eschalotte grob würfeln.

Knoblauch abziehen und halbieren.



2 Pinienkerne rösten

In einem grossen Topf ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen.

Herausnehmen.



3 Für die Sauce

In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Peperoni, **Eschalotte** und **Knoblauchhälften** darin 8 – 10 Min. anrösten, bis die **Peperoni** weich ist.

Dabei gelegentlich umrühren.



4 Spaghetti kochen

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

Spaghetti in den Topf geben und 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.



5 Sauce fertigstellen

Wenn das **Gemüse** weich ist, Topf vom Herd nehmen, 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Gewürzmischung** „**Hello Paprika**“ und **Frischecreme** dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Fertig gegarte **Spaghetti** durch ein Sieb abgiessen, in den Topf mit der **Sauce** geben und durchmischen.



6 Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit **Pinienkernen**, **Hartkäse-Flakes** und **Basilikumblättern** toppen und geniessen.

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 creamy red pepper sauce and pine nuts

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Family Eco-friendly 25-35 minutes • 885 kcal • Cook on day 5

12



Spaghetti



Pine nuts



Red pointed pepper



Basil



Shallots



Garlic clove



"Hello Paprika" spice mix



Vegan cream cheese



Grated hard cheese



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

2 large pots, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 hand blender

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Pine nuts	1 x 20 g	2 x 20 g
Red pointed peppers	2 x 100 g	4 x 100 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Vegan cream cheese 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 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	703 kJ/ 168 kcal	3705 kJ/ 885 kcal
Fat	6.57 g	34.64 g
– of which saturated fats	3.46 g	18.23 g
Carbohydrate	20.68 g	108.96 g
– of which sugar	2.72 g	14.31 g
Protein	5.99 g	31.59 g
Salt	0.399 g	2.101 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: 7) Milk (including lactose) 8) Eggs 15) Wheat

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



1 Chop the vegetables

Heat plenty of water* in the kettle.

Halve the pointed pepper lengthways, remove the seeds and slice it into 2 cm cubes.

Coarsely dice the shallots.

Peel and halve the garlic.



2 Toast the pine nuts

Toast the pine nuts in a large frying pan without fat for 2-3 min. until they begin to turn brown.

Remove.



3 For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same pot on a medium heat.

Sauté the peppers, shallots and garlic for 8-10 min. until the peppers are soft.

Stir occasionally.



4 Cook the spaghetti

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

Put the spaghetti into the pot and cook for 7-8 min. until al dente.

Cut the basil leaves into strips.



5 Finish the sauce

When the vegetables are soft, remove the pot from the heat, add 50 ml [100 ml] water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, “Hello Paprika” spice mix and cream cheese, and purée finely with a hand blender. Season with salt* and pepper*.

Drain the cooked spaghetti through a sieve, add to the pot with the sauce and mix well.



6 Serve

Apportion the spaghetti onto plates, top with pine nuts, hard cheese flakes and basil leaves and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Spaghetti à la sauce crémeuse au poivron et pignons de pin

Avec ses ingrédients, le plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien Famille Écologique 25 – 35 minutes • 885 kcal • Cuisiner au 5e jour

12



Spaghetti



Pignons de pin



Poivron long rouge



Basilic



Échalote



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Crème fraîche



Fromage à pâte dure râpé



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 mixeur.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Pignons de pin	1 x 20 g	2 x 20 g
Poivron long rouge	2 x 100 g	4 x 100 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 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	703 kJ/ 168 kcal	3705 kJ/ 885 kcal
Lipides	6,57 g	34,64 g
- dont acides gras saturés	3,46 g	18,23 g
Glucides	20,68 g	108,96 g
- dont sucre	2,72 g	14,31 g
Protéines	5,99 g	31,59 g
Sel	0,399 g	2,101 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 : **7**) lait (comprenant du lactose) **8**) œufs **15**) blé

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



Couper les légumes

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

Couper le poivron long en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper en morceaux de 2 cm.

Couper grossièrement l'échalote en dés.

Peler l'ail et le couper en deux.



Griller les pignons de pin

Faire griller les pignons de pin 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir.

Retirer du feu.



Pour la sauce

Chauffer dans la même casserole 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen.

Y faire revenir les poivrons, l'échalote et les moitiés d'ail 8 à 10 min, jusqu'à ce que le poivron soit tendre.

Remuer de temps en temps.



Cuire les spaghetti

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

Mettre les spaghetti dans la casserole et les faire cuire 7 à 8 min pour une cuisson al dente.

Couper les feuilles de basilic en lamelles.



Préparer la sauce

Lorsque les légumes sont tendres, retirer du feu, ajouter 50 ml [100 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le mélange d'épices « Hello Paprika » et la crème fraîche et réduire en purée fine à l'aide d'un mixeur. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Égoutter les spaghetti cuits dans une passoire, remettre dans la casserole avec la sauce et bien mélanger.



Dresser

Répartir les spaghetti dans les assiettes, parsemer de pignons, de copeaux de fromage et de feuilles de basilic, déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

